

Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region



Aus dem Inhalt:

- Kurztrip nach Münster
- 25 Jahre happy voices
- Reisen ohne Barrieren

Ausgabe Juni 2026



Wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

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

Heft 2: Juni 2026

Erscheinungsweise: 4/Jahr

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar (Otti) Haupt, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Wilfried Mars, Monika Mensing, Gitta Schwarck, Adolf Wiemhöfer

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

Druck: Druckhaus Werl, Industriestr. 7, 59457 Werl

Online-Ausgabe: www.treffpunkt-werl.de
und www.werl.de



Münster,
historisches Rathaus bei Nacht
Foto: Wilfried Mars

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser der „Perspektiven“, wir freuen uns, dass Sie nun die Juni- Ausgabe der „Perspektiven“ in den Händen halten können!

Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit unseren Autorinnen und Autoren auf den Weg zu Orten, Menschen und Veranstaltungen zu machen, über die in dieser Ausgabe berichtet wird, wie z.B. über einen Stadtspaziergang durch Münster, wo wir den Prinzipalmarkt, den Friedenssaal, die Lambertikirche und vieles mehr besuchen. Als neue Quartiersmanagerin in Wickede (Ruhr) stellt Louisa Rohe sich und ihre Arbeit vor. Die Vorteile des Lebens jenseits der 60, beschreibt Monika Mensing in dieser Ausgabe eindrucksvoll. Das der Werler Konfettilauf bei weitem nicht das einzige Angebot ist, das die Soroptimistinnen „Lokal handeln und global denken“ lässt, zeigt der Artikel von Barbara Sawall. Einen größeren Anteil hat in unserer Sommer-Ausgabe natürlich das Thema Reisen. Wie das auch im Alter, mit oder ohne Unterstützung, allein oder in einer Gruppe möglich ist, beschreibt der Artikel „Reisen für alle“. Tauchen Sie ein in einen etwas anderen Verlauf und andere Gedanken zur „Reiseplanung“, lassen Sie sich inspirieren und den alljährlichen „Urlaubs- Stress“ aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Große Neuigkeiten gibt es auch aus Ense. Dort werden mit der neuen Gruppe „Miteinander aktiv“ zahlreiche neue Unternehmungen und Ideen von Fahrradfahren über eine Wissensbörse „Digitales und Technik bis hin zur Organisation eines Kneipenbusses gesammelt worden, die nun umgesetzt werden sollen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, Ausprobieren und Rätseln und natürlich eine tolle Sommerzeit!

Ihr Redaktionsteam „Perspektiven“
Treffpunkt – Leben im Alter e.V.,
Redaktion Perspektiven
Kurfürstenring 31, 59457 Werl
treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Titelfoto: Wilfried Mars,
Ein Rapsfeld



Leben im Alter e.V.

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3
Ein Tag in Münster	4
Aus dem Treffpunkt	7
Der Deutsche Orden	8
Neue Quartiersmanagerin für Wickede (Ruhr)	9
Reiseplanung	10
Der Urlaub	11
Leben ab 60	12
Aktiv im Alter: Bei Eckhard Uhlenberg	14
Katrin Klesse, Literaturkreis	15
25 Jahre „happy voices“	16
Die Mitte	19
Reisen für alle	20
Soroptimistinnen in Werl:	
Lokal handeln – global denken.	22
Bibel des Monats Juni: Qumran	24
Bibel des Monats Juli: Die Berleburger Bibel	25
Bibel des Monats August: Kleinste Bibeln	26
Miteinander-Aktiv-Gruppen in Ense	27
Rezept	29
Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel	30
Auslegestellen	31

Ein Tag in Münster

Münster, auch die „heimliche Hauptstadt Westfalens“ genannt, zieht Menschen aus Nah und Fern an. Dafür finden Sie in diesem Artikel einige Gründe. Kommen Sie mit zu einem gedanklichen Ausflug nach Münster.

Am bequemsten fährt man nach Münster mit der Bahn, und zwar ab Welter (kostenloses Parken am Bahnhof). Von dort aus erreicht man Münster nach gut 45 Minuten, ohne umzusteigen.

Fahrkarten für die Bahn gibt es am Welter Bahnhof; dort verkauft ein Mitarbeiter des Reisebüros Velmer auch Fahrkarten für Bahnfahrten, die erst am folgenden Tag gebraucht werden oder an einem anderen Ort wie z. B. Welter beginnen.

Um in Münster vom Hauptbahnhof zum Stadtkern zu kommen, kann man entweder mit dem Bus zum Prinzipalmarkt fahren oder man geht gut 1 km zu Fuß. Von der Haltestelle Hauptbahnhof am Berliner Platz fahren die Linien 2, 11, 13 und 22 zum Prinzipalmarkt. Wir aber gehen zu Fuß dorthin. Wir verlassen den Hauptbahnhof durch den Hauptaustgang und kommen zur Fußgängerampel (Bahnhofstraße). Dort weist uns ein Pfeil den Weg in Richtung Prinzipalmarkt. Wir folgen dem Pfeil und sind nun in der Windthorststraße. Auf ihr überqueren wir zunächst die Von-Vincke-Straße und etwas später die Promenade. Die Promenade ist der grüne Ring, der die Innenstadt umschließt. Zahlreiche Radfahrer und Fußgänger nutzen täglich diesen Weg.



Wir folgen weiterhin der Windthorststraße. Sie bringt uns zur Stubengasse. Alle Straßen, die hier nach links führen, enden an der Ludgeristraße. Egal, über welche Straße wir dorthin gekommen sind: Wir biegen ab nach rechts auf die Ludgeristraße. Diese beliebte Einkaufsstraße führt uns zum südlichen Ende des Prinzipalmarkts.

Der **Prinzipalmarkt** ist Münsters historische



Marktstraße; sie entstand bereits im 12. und 13. Jahrhundert. Die Giebelhäuser und Bogengänge geben dieser Straße eine ganz be-

sondere Atmosphäre. Eines dieser Gebäude ist besonders bedeutsam: das Historische Rathaus mit dem Friedenssaal. Hier und gleichzeitig in Osnabrück wurde im Jahr 1648 der Westfälische Friede geschlossen und somit der Dreißigjährige Krieg beendet. Die Friedensverhandlungen hatten fünf Jahre lang gedauert. In dem Friedenssaal wurde auch die Unabhängigkeit der Niederlande von Spanien beschlossen. Damit endete ein 80 Jahre dauernder Krieg zwischen Spanien und den Niederlanden. Wie es im Friedenssaal aussieht, können Sie hier sehen: <https://www.muensterland.com/tourismus/themen/erlebnis-region-muensterland/kulturerlebnis/museen-muensterland/friedenssaal-muenster/>



Im **Friedenssaal** über den Holzvertäfelungen sind Portraits von Teilnehmern und Herrschern zu sehen, die an den Friedensverhandlungen teilgenommen haben. Besichtigen kann man den Friedenssaal im Historischen Rathaus von Dienstag bis Sonntag von 10 Uhr bis 16 Uhr bzw. 17 Uhr. Personen über 65 bezahlen 2 € für den Eintritt (Normalpreis 3 €) (Stand: April 2026).

Direkt links neben dem Historischen Rathaus fällt ein weiteres Gebäude auf: **das Städtische Weinhaus**. Es wurde im Jahr 1615 an das Rathaus angebaut. Noch heute ist es mit dem Rathaus verbunden. Wie der Name des Gebäudes nahelegt, lagerte die Stadt Münster hier einst Wein. Heute beherbergt das Stadtweinhaus ein Restaurant im Erdgeschoss sowie Sitzungssäle.

Nun gehen wir weiter zum nördlichen Ende des Prinzipalmarkts. Dort erhebt sich die **Lamberti-kirche**. Bekannt geworden ist diese Kirche durch



die drei Eisenkörbe hoch oben im Turm. Es handelt sich um Nachbildungen der originalen Körbe. Sie erinnern an das Schicksal der Wiedertäufer, einer Gruppe religiöser Fanatiker, die in Münster für kurze Zeit die Macht errungen hatte. Die drei Anführer wurden im Januar 1536 öffentlich gefoltert und hingerichtet. Ihre Leichname legte man zur Abschreckung

in drei Körbe, die dann im Turm der Lambertikirche ihren Platz fanden.

Von der Lambertikirche gehen wir zurück bis zum Historischen Rathaus auf der linken Seite. Gegenüber, also rechts, sehen wir eine Straße, die vom Prinzipalmarkt wegführt. Dorthin gehen wir. Nach einigen Metern stehen wir auf dem Domplatz. Jeden Mittwoch und Samstag findet hier zwischen 7 Uhr und 14.30 Uhr der Wochenmarkt mit seinem reichhaltigen Angebot statt. Reichhaltig ist auch das Angebot der zwei Museen am Domplatz: das Museum für Kunst und Kultur des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) (Domplatz 10, <https://www.lwl-museum-kunst-kultur.de/de>) und das Archäologische Museum der Universität Münster (Domplatz 20-22) <https://www.uni-muenster.de/ArchaeologischesMuseum/>

Wir wenden uns nun dem Dom von Münster, dem **Sankt-Paulus-Dom**, zu. Er wurde zwischen 1225 und 1264 gebaut. Im 2. Weltkrieg wurde der Dom weitgehend zerstört; der Wiederaufbau erfolgte zwischen 1946 und 1951.



Es wird Zeit, dass wir uns zum nächsten Ziel begeben, dem Schloss. Es liegt nur knapp einen Kilometer entfernt vom Dom. Wir gehen zum westlichen Ende des Doms, dorthin, wo die beiden Türme in den Himmel ragen, und sehen im Hintergrund den Turm der **Überwasserkirche**.



Auf dem Weg dorthin überqueren wir einen Bach, die Münstersche Aa. Diesem Wasserlauf werden wir später noch begegnen. Die Überwasserkirche kam zu ihrem Namen, weil sie vom Dom aus betrachtet „über dem Wasser“, also auf der anderen Seite der Aa lag bzw. liegt. Ursprünglich hatte die Überwasserkirche einen spitzen Turm. Nachdem die Wiedertäufer Münster unter ihre Kontrolle gebracht hatten, belagerten bischöfliche Truppen die Stadt, um sie zurückzuerobern. Weil sie ihre Verteidigungsfähigkeit steigern wollten, rissen die Wiedertäufer den Turmhelm ab und platzierten Kanonen auf dem nun flachen Turm. Nach der Befreiung Münsters von den Wiedertäufern im Jahr 1535 baute man den Turmhelm wieder auf. Endgültig zerstört wurde er jedoch im Jahr 1704 durch einen Orkan.

Wir setzen unseren Weg fort und halten uns am Überwasserkirchplatz links und erreichen die Frauenstraße. Wir biegen links ab in die Frauenstraße und sehen sofort danach auf der rechten Seite ein Antiquariat, das den Krimi-Fans unter unseren Lesern bekannt vorkommen dürfte („Wilsberg“ im ZDF). Wir folgen der Frauenstraße bis zu ihrem Ende vor dem Schlossplatz. Hier muss man eine verkehrsreiche Straße überqueren; eine Fußgängerampel hilft uns dabei. Errichtet wurde das **Schloss** zwischen 1767 und 1787



im Auftrag des damaligen Fürstbischofs von Münster. Auch spätere Fürstbischöfe residierten hier. Nach dem Jahr 1803 wurde Münster ein Teil Preußens und es gab keine Fürstbischöfe mehr. In preußischer Zeit benutzte man das Schloss zeitweise als Gericht und Verwaltungsgebäude.

Heute sind Einrichtungen der Universität Münster hier ansässig. Hinter dem Schloss lädt der **Schlossgarten** mit dem **Botanischen Garten** ein zum Ausruhen und Entspannen im Grünen. Um den Schlossgarten zu erreichen, müssen wir die Rückseite des Schlosses erreichen. Wir gehen links am Schloss vorbei durch ein Tor. Durch





dieses Tor betreten wir den Schlossgarten und hierher werden wir nachher zurückkehren. Eine Informationstafel der Universität Münster, zu der der Schlossgarten gehört, weist u. a. darauf hin, dass Bürger/-innen den Schlossgarten zum Zweck der Entspannung, Ruhe und Erholung nutzen dürfen, dass Hunde an der Leine zu führen sind und dass Enten nicht gefüttert werden dürfen. Der Schlossgarten lädt ein zu einem interessanten Spaziergang zwischen Schloss und dem Wassergraben, der das Schlossgelände umgibt. Ohne den Botanischen Garten umfasst der Schlossgarten nahezu 10 Hektar.

Im Schlossgarten gibt es Hinweisschilder zum wohl interessantesten Teil des Schlossgartens, dem Botanischen Garten. Auch hier ist, wie beim Besuch des Schlossgartens, der Eintritt frei. Nicht erlaubt sind hier allerdings, anders als im Schlossgarten, Hunde. - Nachdem wir die Ruhe und die Natur im Schlossgarten und im Botanischen Garten genossen haben, beginnt nun der letzte Teil unseres Spaziergangs durch Münster. Unser Ziel sind die Aaseeterrassen mit der „Goldenen Brücke“. Von dort aus fahren Busse zum Bahnhof. Der Fußweg zu den Aaseeterrassen bzw. zur Goldenen Brücke ist ca. 1,2 km lang.

Zunächst gehen wir zurück zu dem Tor, durch das wir eben den Schlossgarten betreten haben. Wir gehen durch das Tor und halten uns rechts. Unser Weg führt uns rechts an einem Parkplatz vorbei zur Gerichtsstraße. Diese Straße überqueren wir an der Fußgängerampel. Vor uns liegen nun die Badestraße und rechts davon die Promenade. Wir folgen der Promenade. Bald danach erreichen wir diese Gabelung. Hier biegen wir ab nach rechts auf den Fußweg. Kurz danach führt uns eine Brücke über die Münstersche Aa, die in diesem Bereich eine 180° -Wende vollzieht. Wir halten uns rechts und überqueren die Münstersche Aa erneut, dieses Mal auf einer längeren Brücke. Direkt hinter der Brücke biegen wir ab nach links. Nun befindet sich die Münst-

tersche Aa links von uns. Bald sehen wir rechts die Skulptur „Die Taten des Herkules“. Nach 300 Metern endet unser Weg. Wir gehen hinauf zur Adenauerallee. Unser Blick fällt sofort auf ein italienisches Café und die Bushaltestelle „Goldene Brücke / Aasee“. Beide befinden sich auf der anderen Straßenseite. Von dort aus fahren die Busse der Linie 14 zum Hauptbahnhof (Richtung Kehre Maikottenweg).

Dass es den knapp 2,3 km langen Aasee gibt, verdanken die Münsteraner Professor Landois. Der Zoologieprofessor setzte sich 1888 für den Bau eines Aa-Bassins ein. Dadurch sollten die immer wieder auftretenden Überflutungen der Altstadt verhindert und die Trinkwasserversorgung gesichert werden. Außerdem wollte man durch den neu angelegten Aasee Sportangebote wie Rudern und Segeln ermöglichen. Fertiggestellt wurde dieses Projekt 1934. Zwischen 1972 und 1976 erweiterte man den Aasee; dadurch er-



reichte er seine heutige Größe. Das Solarschiff Solaaris, hier an der Anlegestelle Goldene Brücke, bringt in den Sommermonaten Gäste zu Attraktionen am anderen Ende des Aasees: zum Zoo, zum Naturkundemuseum und, auf halber Strecke dorthin, zum Freilichtmuseum Mühlenhof. Seit 1977 finden alle 10 Jahre rund um den See die „Skulptur Projekte Münster“ statt. Weltbekannte Künstler stellen dort ihre extra für diese Ausstellung geschaffenen Werke aus. Die nächste dieser Ausstellungen wird vom 13.06. bis 03.10.2027 stattfinden. Dann wird das 50-jährige Bestehen dieses Projektes gefeiert (<https://www.stadt-muenster.de/skulptur-projekte>).

Text und Fotos: Udo Jackenkroll

Aus dem Treffpunkt Aktivmessen in Werl und Soest

Zufrieden blicken der Treffpunkt-Leben im Alter e.V. und das Seniorenforum auf die beiden Messen „VIVA60+ – Das Leben ist bunt“ in Werl und „Mit Volldampf in die Rente“ in Soest zurück. Die Eindrücke allen Beteiligten lassen sich gut zusammenfassen. Es war: „...gut besucht...,...vielfältig..., bunt..., ...manchmal etwas laut ... abwechslungsreich...und informativ.

Diese und viele weitere Eindrücke und Einschätzungen der Mitglieder des Seniorenforums Werl/Wickede/Ense sowie des „Treffpunkt- Leben im Alter Werl“ sind in der Rückschau von den beiden Veranstaltungen in Werl und Soest hängen geblieben – und das Gefühl, einen guten Teil dazu beigetragen zu haben.



Aber der Reihe nach: Beide Veranstaltungen richteten sich vornehmlich an Menschen, die kurz vor dem Eintritt

in den Ruhestand stehen bereits in Rente oder neugierig auf die neue Lebensphase sind und diese vielfältig und gut informiert gestalten wollen. Die Ausstellenden wollten Besucher dafür in den Austausch bringen, mit Ideen versorgen und vielleicht auch „inspirieren“, sich auf Neues einzulassen.

Mit Blick auf diese Ziele haben Mitglieder von Seniorenforum und Treffpunkt im Vorfeld gemeinsam überlegt, vielfältige Ideen entwickelt, Material zusammengetragen, Deko vorbereitet.... Was alles so ansteht, wenn man eigene Ideen an den Mann bzw. die Frau bringen möchte.

Das Ergebnis war beeindruckend: Alle Angebote und Möglichkeiten beider Gruppen zusammen füllte mehrere laufende Meter Tischfläche, so dass noch improvisiert werden musste, die „Flags“ (Aufstellflaggen) sorgten für eine auch optische Rahmung und die „Plauderbank“ lud ein, sich mal kurz hinzusetzen oder auch ein Gespräch zu führen.

Mit diesen Rahmenbedingungen haben wir bei beiden Veranstaltungen ein vielbeachtetes Angebot bereitgestellt. Es wurden unglaublich viele Gespräche geführt, Fragen beantwortet, Flyer und Handzettel passgenau für die Interessen der Fragenden verteilt, aber auch Adressen notiert für spätere Kontakte. Kleine „Give aways“ wie die Kartensammlung „Bewegung aktiv“ oder aber auch die Eigenproduktion eines Blattes zum Gedächtnistraining wurden gerne mitgenommen und auch in der Rückschau z.B. bei späteren AnruferInnen sehr positiv bewertet.



Nicht nur einen „Lacher“ riefen die ausgelegten Postkarten aus dem Karikaturenwettbewerb „Schluss mit lustig?“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hervor, die locker, mit (manchmal auch etwas trockenem) Humor, manchmal auch etwas makaber auf großes Interesse bei den Besuchern stießen. Die optische „Rahmung“ boten auch die ausgestellten Bilder der beiden Malgruppen „Freies Malen“ sowie „Farbenspiel“, die zunächst zum Nähertreten und Anschauen einluden, dann aber auch zu Nachfrage und großer Anerkennung der Künstlerinnen führten.

Bei beiden Veranstaltungen ist es uns gemeinsam gelungen, das Seniorenforum und den Treffpunkt lebhaft, bunt, vielseitig und vielfältig, manchmal auch mit einem kleinen Augenzwinkern, zu präsentieren. Allen, die mitgeholfen haben, Ideen und Anregungen beigetragen haben, Material zusammengesucht und selbst hergestellt haben, gilt ein großes „Dankeschön“ – das war eine gemeinschaftliche und bestens gelungene Werbung für die eigene Arbeit.



Text und Fotos: Gitta Schwarck,
Treffpunkt-Leben im Alter e. V.

Der Deutsche Orden

– Historie und inhaltliche Schwerpunkte



Der Deutsche Orden, auch als Orden der Brüder vom Deutschen Haus Sankt Mariens in Jerusalem bekannt, gehört zu den bedeutendsten geistlichen Ritterorden

des Mittelalters. Seine Ursprünge reichen in die Zeit der Kreuzzüge am Ende des 12. Jahrhunderts zurück. Zunächst als Hospitalgemeinschaft gegründet, widmete sich der Orden der Pflege kranker Pilger im Heiligen Land. Schon bald entwickelte er sich jedoch zu einem militärisch organisierten Ritterorden nach dem Vorbild der Temppler und Johanniter.

Die offizielle Anerkennung des Ordens erfolgte im Jahr 1199 durch Papst Innozenz III. Damit war der Deutsche Orden sowohl ein religiöser als auch ein militärischer Akteur. Seine Mitglieder legten die klassischen Ordensgelübde von Armut, Keuschheit und Gehorsam ab. Gleichzeitig verpflichteten sie sich zum Kampf gegen die Feinde des Christentums. Diese doppelte Funktion prägte die Geschichte des Ordens nachhaltig.

Nachdem die Kreuzfahrerstaaten zunehmend unter Druck gerieten, verlagerte der Deutsche Orden seinen Schwerpunkt nach Europa. Besonders prägend war sein Wirken im Baltikum. Im



13. Jahrhundert begann der Orden mit der Christianisierung. In diesem Zusammenhang entstand ein eigener Ordensstaat, der sich über weite Teile des heutigen Nordpolens und des Baltikums erstreckte. Der Aufbau dieses Staates war eng mit der Errichtung von Burgen, Städten und Verwaltungsstrukturen verbunden.

Im 16. Jahrhundert kam es zu einem tiefgreifenden Wandel. Der Ordensstaat wurde säkularisiert und in das Herzogtum Preußen umgewandelt. Damit endete die Zeit als eigenständige territoriale Macht. Dennoch bestand der Orden als geistliche Gemeinschaft fort.

Heute ist der Deutsche Orden ein katholischer Orden mit karitativer Ausrichtung. Seine Mitglieder engagieren sich vor allem in sozialen und seelsorgerischen Bereichen. Die historische Bedeutung des Ordens bleibt jedoch unbestritten. Er hat die politische, kulturelle und religiöse Entwicklung Mittel- und Osteuropas nachhaltig geprägt.

Bis heute stehen die Grundwerte Seelsorge, Helfen und Heilen im Zentrum seines Wirkens. Die Brüder und Schwestern verstehen ihren Dienst als Begleitung von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – in Krankheit, Einsamkeit, Krisen oder auf der Suche nach Sinn. Dabei geht es besonders um Zuhören, Dasein und Mitgehen. Diese Form der Begleitung ist geprägt von Respekt, der Würde jedes Einzelnen und der Überzeugung, dass jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist.

Eng verbunden mit der Seelsorge ist das praktische Helfen. Der Deutsche Orden engagiert sich seit Jahrhunderten in sozialen Aufgaben. Pflegeeinrichtungen, soziale Dienste und Bildungseinrichtungen.

Das Heilen ist ein zentraler Aspekt des Ordenslebens. Heilen wird dabei ganzheitlich verstanden: nicht nur als medizinische Versorgung, sondern auch als Förderung von seelischem und sozialem Wohlbefinden.



Der Mensch wird in seiner Gesamtheit gesehen – mit Körper, Geist und Seele. Dazu passt sehr gut, dass das Arbeitsfeld Quartiermanagement beim Deutschen Orden in den letzten Jahren verstärkt aufgegriffen und etabliert wurde.

Angelika Bechheim-Kanthak
Fotos: Pixabay

Neue Quartiersmanagerin für Wickede (Ruhr) – Eine persönliche Vorstellung



Hallo, ich bin Louisa Rohe, die neue Quartiersmanagerin für Wickede (Ruhr). Seit Anfang des Jahres arbeite ich für das Haus St. Raphael in Wimbern, ein Senioren-Zentrum in Trägerschaft der Ordenswerke des Deutschen Ordens. Parallel dazu

schließe ich mein Studium der Angewandten Gesundheitswissenschaften ab. In meiner Freizeit bin ich ehrenamtlich im Fußball und Katastrophenschutz aktiv.



Das Quartiersmanagement ist ein von der Deutschen Fernsehlotterie Stiftung gefördertes Projekt. Die Frage „Was ist eigentlich ein Quartier?“ wird mir immer wieder gestellt. In der Praxis bedeutet das vor allem: die Arbeit in und für die Ortsteile der Gemeinde und für das Umfeld rund um das Gelände an der Mendener Straße. Hier entstehen Begegnungen, Ideen und Projekte, die das Zusammenleben vor Ort stärken sollen.

Mein Arbeitstag startet frühmorgens, wenn ich aus dem HSK in die Gemeinde Wickede fahre. Wickede (Ruhr) selbst kenne ich schon immer, sei es durch Einkäufe beim damals noch bestehenden Sport Papenberg, zahlreiche Fußballspiele gegen die Mädchen- und Damenmannschaften des TuS, Schützenfeste in Echthausen oder Sommertage im Freibad.

Meistens starte ich in meinem Büro in Wimbern. Wenn es warm ist, verlege ich Telefonate oder die Mittagspause raus in die schöne Natur. Das Bild zeigt mich an meinem Lieblingsplatz auf dem Gelände. Auch wenn mein Büro im Senioren-Zentrum ist, ist meine Arbeit generationsübergreifend ausgerichtet. Hier im Quartierszentrum plane ich Projekte, lade zu Treffen

engagierter Wickederinnen und Wickeder ein und bin in meinen Sprechstunden erreichbar: montags von 9:00 bis 11:00 Uhr und mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Jetzt, nach den ersten Monaten im Amt, zeichnen sich zudem erste langfristige Projekte ab, die ich initiieren oder unterstützen darf. Gleichzeitig steht meine Arbeit noch stark im Zeichen des Vernetzens: So konnte ich Einblicke in die Arbeit des Seniorenforums bekommen, mich an der Plakat-Aktion zum Frauenmärz beteiligen, die Messe Viva 60+ besuchen und Mitglied des Netzwerks *MitMenschen* (Netzwerk für Gemeinschaft im Kreis Soest) werden, um die Initiativen auch für Wickede umzusetzen. Hin und wieder möchte ich zudem für ein kleines Lächeln sorgen. Vielleicht haben meine Komplimente zum Abreißen, die ich in der Gemeinde anlässlich des Welttages der Komplimente am ersten März verteilt habe, schon ein wenig dazu beigetragen. In meiner bisherigen Arbeit erlebe ich eine Gemeinde mit starkem ehrenamtlichen Engagement und vielfältigen Angeboten für die Bevölkerung. Danke, dass ich so herzlich aufgenommen wurde!



QUARTIERSZENTRUM
WICKEDE (RUHR)

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen. Bei Interesse, Fragen oder Ideen erreichen Sie mich mobil: 0160 944 568 57 oder per E-Mail: Louisa.Rohe@deutscher-orden.de. Eine Zusammenfassung verschiedener Informationen finden Sie auch auf der Seite des St. Raphaels: <https://www.altenheim-wickede.de/unser-haus/unser-quartierszentrum>.

Louisa Rohe

Fotos: Louisa Rohe und Deutsche Fernsehlotterie

Reiseplanung

Früher mal bin ich mit zwei Fahrradtaschen vierzehn Tage lang durch Holland geradelt. Zwei Radhosen, zwei T-Shirts, ein Paar Socken am Körper und eins in der Fahrradtasche, ein Regennerz, eine große Tube Handwaschmittel, der Kulturbeutel, ein dickes Buch und die Fotoausrüstung – in zehn Minuten gepackt, und los!



Das ist inzwischen ein wenig aufwendiger geworden. Wer das Stichwort »Reiseplanung« hört und mich kennt, der vermutet, dass ich eine schicke Urlaubsliste in Form einer Excel-Tabelle im Computer habe. Falsch! Ich habe mehrere Urlaubslisten, nämlich für:

- ein Wochenende bei der Familie
- ein Wochenende bei der Freundin
- Radreisen
- Wanderreisen
- Skiurlaub
- Urlaub im Ferienhaus

jeweils mit Untergruppen je nach Anreiseart: Bus, Zug oder PKW.

Zwei Wochen vor Reisebeginn drucke ich die entsprechende Liste aus. Ich markiere, welche Dinge ich noch kaufen muss, mache eine Woche vorher große Wäsche und kann am Vortag der Reise ganz entspannt packen.

Aber: Leben ist das, was passiert, während du etwas anderes planst. Warum bricht ausgerechnet mir ausgerechnet am Tag vor der Reise ein Klinkenstecker in der Lautsprecherbuchse des Smartphones ab? Warum stehen die Handy-Reparaturdienste nicht im Internet und warum habe ich beim letzten Mal die Nummer nicht no-

tiert, obwohl ich wusste, dass ich todsicher wieder ganz akut einen dieser Dienstleister brauchen würde? Also kurz in die Stadt, eine halbe Stunde Schlange stehen – anscheinend passiert so etwas doch nicht nur mir –, eine Viertelstunde aufs Gerät warten und fünfzig Euro ärmer nach Hause zurückfahren.

Jetzt die Kleidung aussuchen, am besten multifunktional wie mein bodenlanger Wickelrock. Den kann ich bis unter die Achseln hochziehen, schon habe ich am Strand die perfekte Umkleidekabine. Wenn es kein Kultururlaub ist, packe ich uralte Klamotten ein und entsorge sie am letzten Reisetag noch vor Ort. Das würde sich die Familie für meine heißgeliebte Leopardenhautjacke, als Kuscheljacke und als Morgenmantel verwendbar, sicher wünschen!

Habe ich wirklich nicht mehr als acht Paar Socken? Doch, hab ich, in der Single-Socken-Börse finden sich mehr als zwanzig, aber eben Singles. Ich bin zehn Tage unterwegs. Ach, ich nehme eine extragroße Tube Handwaschmittel mit, dann genügen auch fünf Paar Socken und nur halb so viel T-Shirts wie ursprünglich geplant.

Das zweite wichtige Thema: Körperpflege. Da kann man durch die Wahl geeigneter Mitreisender an Gepäck sparen: Hier gilt nicht die Regel: *Gegensätze ziehen sich an*, sondern: *Gleich und gleich gesellt sich gern*! Meine elektrische Zahnbürste ist von Philips, ich brauche einen Akku, da fahre ich doch nicht mit einem Oral-B-Zahnputzer!

Andere Menschen begegnen auf Reisen Montezumas Rache, ich kriege Haare. Am Kinn! Dicke, stachelige, schwarze Haare! Oder noch schlimmer weiße, die man nicht sieht, aber fühlt. Also buche ich als Erstmaßnahme am Urlaubsort einen Termin bei der Kosmetikerin und nehme meine gute Pinzette mit.

Über Essen lasse ich mich hier nicht aus. Wichtig ist nur beim Urlaub im Ferienhaus einen Teigschaber mitzunehmen. Teigschaber werden gnadenlos unterschätzt, genau wie selbstklebende Wandhaken. Ich war noch nie in einer Unterkunft mit ausreichend Wandhaken. Unverzichtbar ist außerdem ein Werkzeugkoffer, um lose Türklinken und andere Schäden zu reparieren.

Zum Handarbeiten packe ich am besten die Weihnachtshäkelei für die Sippe und Strickzeug

Der Urlaub

für Socken ein. Weihnachtshäkelei natürlich nur, wenn ich nicht mit der Sippe verreise. Ganz wichtig: Häkel- und Stricknadeln behandelt man wie EC- und Kreditkarten, mehrere mitnehmen und an unterschiedlichen Stellen deponieren, falls was verloren geht.

Eigentlich müsste ich vor der Reise die Frühlingsputze der letzten drei Jahre nachholen, um mich nicht vor dem Blumensitter zu schämen.

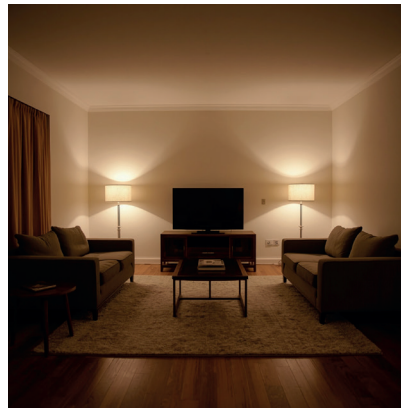
Hier steht auch noch ein ganzer Korb voll Bügelwäsche. Wenn ich nicht bügle, komme ich nach der Rückkehr gleich wieder ins alte Chaos. Aber wenn ich bügle und im Urlaub versterbe, werfen die Erben das frischgebügelte Zeug in die Altkleidersammlung, und meine Arbeit war umsonst. Apropos Sterben: Mein Testament ist immer noch nicht fertig. Und selbst wenn ich unterwegs nur krank werde, muss ich womöglich in Bayern ins Krankenhaus, wo ich die Landessprache nicht beherrsche.



Vielleicht sollte ich einfach zuhause bleiben. Auf Balkonien ist es auch ganz nett.

Christa Maria Marpert
Aus dem Buch: Lesezeichen
ISBN: 978-3-384-39706-5
Fotos: Pixabay

Ein Mensch, vorm Urlaub, wahrt sein Haus,
Dreht überall die Lichter aus.
In Zimmern, Küche, Bad, Abort-
Dann sperrt er ab, fährt heiter fort.
Doch jäh, zu hinterst in Tirol,
Denkt er voll Schrecken: „Hab ich wohl?“
Und steigert wild sich in den Wahn,
Er habe dieses nicht getan.
Der Mensch sieht, schaudervoll, im Geiste,
Wie man gestohlen schon das meiste,
Sieht Türen offen, angelweit.
Das Licht entflammt die ganze Zeit!
Zu klären solchen Sinnestrug,
Fährt heim er mit dem nächsten Zug
Und ist schon dankbar, bloß zu sehn:
Das Haus blieb wenigstens noch stehn!
Wie er hinauf die Treppe keucht:
Kommt aus der Wohnung kein Geleucht?
Und plötzlich ist's dem armen Manne,
Es plätschert in der Badewanne!
Die Ängste werden unermessen:
Hat er nicht auch das Gas vergessen?
Doch nein! Er schnuppert, horcht und äugt
Und ist mit Freuden überzeugt,
Daß er - hat er's nicht gleich gedacht?-
Zu Unrecht Sorgen sich gemacht.
Er fährt zurück und ist nicht bang.-
Jetzt brennt das Licht vier Wochen lang.



Eugen Roth
Foto: KIgeneriert

Autohaus Stahl

Unionstraße 2 + 20 · 59457 Werl
Telefon 02922/4048 oder 4049

Ihr zuverlässiger Partner rund um's Auto!



CITROËN



PEUGEOT



DS AUTOMOBILES

Leben ab 60 + – gelassen, selbstbewusst und voller Spaß

Mit 60+ merkt man plötzlich: Das Leben ist zu kurz, um sich über Kleinigkeiten zu ärgern – aber lang genug, um jeden Moment zu genießen. Endlich darf man tun, wonach einem ist, lachen, stolpern, sich selbst überraschen – und das alles ohne das Drama früherer Jahre. Willkommen in der Ära von Gelassenheit, Selbstkenntnis, Selbstzufriedenheit und echtem Lebenshumor. Schauen wir doch mal auf die vielen positiven Veränderungen.



Gelassenheit im Alltag

Früher haben wir uns über jede Kleinigkeit aufgeregt: Der Nachbar parkt die Karre schief, das Wetter ist mies, die Schlange an der Supermarktkasse scheint kilometerlang. Heute? Ein Achselzucken reicht – und gut ist. Man betrachtet die Menschen um sich herum und entdeckt lächelnde Gleichgesinnte in der wunderbaren Welt der emotionalen Gelassenheit.

Warum Gelassenheit mit dem Alter wächst? Mit 60+ haben wir etwas, das junge Leute oft noch suchen: Erfahrung. Wir wissen, dass nicht jede Krise das Ende der Welt bedeutet, dass nicht jeder kleine Ärger unsere Laune ruinieren muss und dass man manchmal einfach loslassen darf. Diese neue Perspektive ist wie ein unsichtbarer Superhelden-Umhang: Er schützt uns vor unnötigem Stress und lässt uns ruhiger und gelassener durchs Leben gehen. Gelassenheit heißt nicht, dass wir alles ignorieren oder alles gutheißen. Es bedeutet: Wir wählen unsere Kämpfe klug und verschwenden keine Energie an Dinge, die wir nicht ändern können!

Warum Humor ein Geheimtrick ist? Humor und über sich selbst lachen können, ist die Geheimwaffe der Gelassenheit. Ärger verwandelt sich in Leichtigkeit, und Leichtigkeit lässt

uns ruhiger, gesünder und glücklicher werden. Neben Humor aber auch Dankbarkeit üben, denn an jedem wertvollen Tag sollte für uns ein Moment mit etwas Schöнем eingeplant sein. Wir sollten Geduld kultivieren, Gelassenheit trainieren. Ja, das geht! Tief durchatmen: Bonus: Gelassenheit wirkt ansteckend. Wer entspannt ist, überträgt Ruhe auf sein Umfeld.

Selbstkenntnis

Früher haben wir uns voller Selbstzweifel oft gefragt: „Wer bin ich eigentlich?“ Wir jagten ständig Zielen hinterher: Karriere, Status, das „perfekte“ Aussehen, das neueste Smartphone. Mit 60+ wird eines klar: Selbstkenntnis ist der wahre Luxus. Es ist das Gefühl, im eigenen Leben angekommen zu sein – und dabei locker, humorvoll und entspannt durch den Alltag zu gehen. Mir persönlich hat in jungen Jahren ein schöner Satz sehr geholfen: „Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie andere mich haben wollen.“

Selbstzufriedenheit zeigt sich oft in kleinen Momenten: Der gemütliche Morgenkaffee im Bademantel: Statt zu hetzen, lehnt man sich zurück und entspannt.

Das Treffen mit alten Freunden, bei dem man merkt: „Die mögen mich genauso, wie ich bin.“

Selbstzufriedenheit ist nicht Arroganz, sondern tiefe innere Ruhe. Man muss sich nicht mehr beweisen, man darf einfach sein – mit all den kleinen Macken und Eigenheiten. Selbstkenntnis heißt nicht, dass man keine Fehler mehr macht. Es bedeutet: Wir wissen, wer wir sind, was uns guttut und was wir getrost lassen können. Sich selbst kennen und mögen: das ist gut. Wer im Alter gelernt hat, sich selbst zu schätzen, erlebt Alltag als Abenteuer. Menschen, die im Alter Humor und Selbstzufriedenheit verbinden, strahlen Ruhe und Sicherheit aus. Selbstzufriedenheit im Alter ist die Mischung aus Gelassenheit, Humor, Selbstkenntnis und der Freude an kleinen Dingen. Wer diesen Zustand erreicht hat, merkt: Das Leben wird leichter, bunter und lustiger.



Freiheit von gesellschaftlichem Druck

Früher waren wir ständig damit beschäftigt, es allen recht zu machen. Mit 60+ stellt sich plötzlich eine erstaunliche Erkenntnis ein: Niemand kann einem vorschreiben, wie man lebt, und das ist ein richtiges Geschenk. Im Alter merkt man, dass manche Regeln und Erwartungen einfach unsinnig oder überflüssig sind. Plötzlich genießt man Dinge, die früher undenkbar schienen: Mode und Kleidung: Früher achtete man auf jede Falte und jedes Outfit, heute kombiniert man gemütliche Pullover mit den bequemen Schuhen, die einem gefallen.

Entscheidungen werden leichter: weniger Stress, weniger Grübeln, mehr Energie.

Selbstbewusstsein wächst: Man erkennt: Das Leben ist zu kurz für überflüssige Regeln.

Heute ohne Druck stricken, töpfern oder Sudoku spielen dürfen, einfach, weil es Freude macht. Offen sagen, was man denkt. Bewusst Nein sagen. Ohne Schuldgefühle. Das ist gesund und befreiend. Über absurde Erwartungen lachen. Kleine Freiheiten üben.

Fazit: Freiheit von gesellschaftlichem Druck ist eines der schönsten Geschenke des Alters. Plötzlich kann man sein Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten und merkt, dass das Glück oft in den kleinen rebellischen Momenten des Alltags liegt. Wer diese Freiheit bewusst lebt, strahlt Gelassenheit aus – und wirkt fast wie ein Vorbild für jüngere Generationen.

Größere Perspektive auf das Leben - Lachen, Staunen, Durchatmen

Mit 60+ beginnt man, das Leben aus der Vogelperspektive zu betrachten. Plötzlich sieht man die kleinen Ärgernisse des Alltags für das, was sie sind: winzige, vorübergehende Episoden in einem viel größeren Film namens Leben. Stabile Beziehungen im Alter entstehen durch Humor, gegenseitige Wertschätzung und Respekt für Freiräume. Streitpunkte werden zu Comedy-Momenten, kleine Macken zu charmanten Eigenheiten. Wer zuerst lacht, gewinnt das letzte Wort – eine einfache, aber brillante Regel für Ehepaare und Freunde.

Tipp: Ein kurzes „Danke, dass du da bist“ oder ein liebevoller Kommentar wirken Wunder. Jeden Tag mindestens 30 Minuten nur für sich selbst reservieren – Sie werden überrascht sein, wie glücklich das macht. Kleine Anekdote: Ich tanze morgens durchs Wohnzimmer, der Nachbar von

gegenüber schaut, am Fenster stehend, grinsend zu. Ich lache – Kalorien verbrannt, Stimmung gerettet.

Wer die Vogelperspektive beherrscht, eigene Interessen pflegt und gesund bleibt – gerne auch mit Tanz, Lachen und guten Freunden – erlebt das Alter als Abenteuer voller Freude.

Mehr Zeit für die eigenen Interessen

Plötzlich müssen wir nicht mehr alles für alle anderen tun. Kinder sind selbstständig, Karriereziele oft erreicht, gesellschaftliche Erwartungen verblasen: Jetzt ist Zeit für uns selbst.

Wenn Freizeit zur Superkraft wird. Früher war jeder Tag ein Spagat zwischen Job, Haushalt, Familie und Terminen. Heute kann man sich Zeit für eigene Interessen nehmen. Lesen ohne schlechtes Gewissen – das ist Freiheit pur. Ein Sonntagsspaziergang endet in einem Café, man probiert ein neues Gericht oder eine verrückte Eissorte – einfach, weil man Zeit und Lust hat.

Lachen, leben, genießen!



Mit 60+ ist das Leben bunter, leichter und lustiger. Gelassenheit, Selbstkenntnis, Selbstzufriedenheit, Humor, Freiheit und gesunde Gewohnheiten verschmelzen zu einem Lebensstil voller Freude und kleiner Abenteuer.

Merksatz: Wer jetzt noch denkt, dass 60+ langweilig ist, hat vergessen:

Leben mit einem Augenzwinkern ist die beste Superkraft!

Monika Mensing
Fotos: Pixabay

Aktiv im Alter: Zu Besuch bei Eckhard Uhlenberg

Beischönstem Sonnenschein fahre ich auf den Hof Uhlenberg, früher einmal ein landwirtschaftlicher Hof, inzwischen wohnt im Haupthaus die Tochter mit Familie, Eckhard selber ist in die umgebaute Deele gezogen.

„Ich darf aber noch auf dem Hof leben“, lacht er. Der Hof selber: Einer der schönsten Bauernhöfe in NRW, Fachwerk, strahlend weiß, natürlich unter Denkmalschutz, aber alle Gebäude sind von innen auf den neuesten

Stand gebracht. Ich werde herumgeführt. Zwei Ponys gibt es noch und neuerdings vier Hühner. Die gehören seinem siebenjährigen Enkel Ferdi, der das Gehege stolz als Hühnerhof bezeichnet und Werbung macht: „Frische Hühnereier vom Hühnerbauern“. Beim Misten darf der Opa dann helfen. Ich bin tief beeindruckt von so früher Geschäftstüchtigkeit und kaufe natürlich gleich zwei Eier.

Dann geht es in die Wohnung. Eckhard hat Kuchen gekauft und Kaffee gekocht und ich darf mich mal wieder verwöhnen lassen.

Eckhard, 1948 geboren, wuchs mit seinen vier Geschwistern auf dem landwirtschaftlichen Hof auf, zwischen Schweinen, Rindern und Hühnern. Für Natur begeisterte er sich schon als Kind und machte folgerichtig nach der Schule eine landwirtschaftliche Lehre, zum Teil im Rheinland auf einem Versuchsgut für landwirtschaftliche Dinge, seine Meisterprüfung legte er in Münster ab. So wurde er im Rahmen der Familientradition Landwirt und zwar gerne, wie er betont. Und der Landwirtschaft blieb er immer verbunden, selbst als er bereits Landtagsabgeordneter, Minister und Landtagspräsident war. Immer wieder sah man ihn auf dem Hof arbeiten oder Zuckerrüben fahren.

Schon früh interessierte er sich auch für die Politik. In der Familie war das ein ständiges Diskussionsthema, und die Meinungen waren durchaus nicht immer einheitlich. Natürlich wurden die politischen Themen auch auf Büderich bezogen, einem Dorf, dem er sich sehr

verbunden fühlte. 1969 kam Büderich im Rahmen der Gebietsreform dann zu Werl, er selber 1975 in den Kreistag, 1980 in den Landtag. Werl und Büderich blieben aber immer seine Heimat, auch wenn er in Düsseldorf war. Hier waren seine Bekannten und sein Freundeskreis. In Werl erhielt er auch den Siederpreis.

In Düsseldorf bekleidete er fünf Jahre das Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Später folgten die Ämter Landtagspräsident und Vizepräsident. Von den Schaustellern erhielt er „das goldene Karussellpferd“,

setzte er sich doch maßgeblich dafür ein, dass die Kinder des „fahrenden Volkes“ eine vernünftige Schulausbildung erhalten konnten.

2017 verließ er den Landtag nach 32 Jahren. Aber zwei Dinge lagen und liegen ihm immer noch am Herzen. So kam er (ehrenamtlich) in den Vorstand der NRW-Stiftung im Bereich Naturschutz und Heimat, wurde dann auch Stiftungspräsident, ein Ehrenamt, in dem er kreuz und quer durch NRW jährlich gut 10.000 Km fährt. Er fühlt sich nach Büderich und Werl auch als Kind von ganz NRW. Auch wenn die Geschäftsstelle in Düsseldorf ist, bleibt Werl nicht außen vor. So setzte er sich ein für eine Förderung der Wiederherstellung der Schlossruine oder der Unterstützung des Waldlabors, war im Kirchenvorstand tätig, im Krankenhausförderverein oder auch im Neuen Heimat- und Geschichtsverein und bei den Lions. Ist in Büderich Schützenfest, trägt er selbstverständlich den Blaukittel. Die monatlichen Stammtische in der Alten Linde sowie im Markt 20 pflegt er: „Wenn die gelben Säcke rausgestellt werden, treffen sich hier die „alten Säcke“ lacht er. „Hier werden dann wie früher die wichtigen Dinge des Lebens und Büderichs besprochen.“ Überhaupt stehen immer noch Werl und Büderich im Mittelpunkt seines Lebens. Hier fühlt er sich wohl, fährt gern zur Soester Kirmes, hat Kontakt zu den Menschen und liebt die Gemeinschaft des Dorfes. Ich bin tief beeindruckt von diesem erfüllten und noch immer aktiven Leben.



Text und Foto: Otti Haupt

Katrin Klesse, Literaturkreis der VHS

Wäre es nach Katrins Wunsch, als sie 18 Jahre alt war, gegangen, nämlich einmal am Theater zu arbeiten, hätte ich mich mit ihr in Werl im Dreiklang höchstwahrscheinlich nicht getroffen. Allerdings auch nicht in ihrer Geburtsstadt Mönchengladbach, wo sie bis zum 21. Lebensjahr wohnte. Ihr Vater arbeitete damals beim Theater als Verwaltungsleiter, und schon früh lernte sie das Theater lieben. Ihr folgerichtiger Berufswunsch: Dramaturgin beim Theater. Das scheiterte allerdings schnell an ihrem Vater, ein



Realist, der mit beiden Füßen auf der Erde stand. Er beriet sie dann derart, dass sie doch vorher eine Berufsausbildung machen solle, denn als Theaterdramaturgin könne man nicht die Wurst (für Veganer: den Tofu) auf das Brot verdienen. Ihre zweite Liebe galt den Büchern. Und gerne: Nachschlagen in alten Wälzern. Also nach dem Abitur erst Lehre und Ausbildung in einer Buchhandlung. Nein, nicht zu Hause, Marburg war das Ziel. Ein kleines, wunderbares Städtchen an der Lahn. Hier fühlte sie sich wohl. Germanistik und Philosophie, ihre zweite Leidenschaft, aber auch Pädagogik, Geschichte und Kunstgeschichte waren ihre Studienfächer, die sie dann in Münster weiterpflegte, wo sie dann ihren späteren Mann Wolfgang kennenlernte und damit zum ersten Mal unsere wunderschöne Wallfahrtsstadt mit einer Fußgängerzone, in der es damals noch viele Geschäfte gab. Lesen blieb ihre Leidenschaft, nicht nur, was sie für das Studium lesen musste, sondern viele andere Bücher, einfach aus Freude am Lesen.

Referendariat und Examen schlossen sich an, und da sie in Unna am Gymnasium eine Stelle als Studienrätin für Deutsch und Philosophie bekommen und ihr Mann in Werl in der Erwachsenenbildung arbeiten konnte, wohnten beide bald in Werl.

Lesen blieb ihre Leidenschaft. Sie las nicht nur, was sie für das Studium oder den Lehrberuf lesen musste, sondern viele andere Bücher, einfach aus Freude am Lesen.

In der Schule gab es damals noch kein Zentralabitur. So konnte sie selbst mit ihrem Deutschkurs eine Auswahl an Literatur zusammenstellen, wie z.B. Ingeborg Drewitz, Gestern war heute, Lessings Emilia Galotti, Goethes Werther oder Plenzdorfs Neue Leiden des jungen Werther.

Irgendwann fragte die VHS an, ob sie nicht ab und zu als Dozentin arbeiten wolle. So war sie an einer Epochenreihe beteiligt, in der Geschichte, Literatur, Musik und Kunst vorgestellt wurden. Und sie sagte zu, einen Kurs über Literaturepochen zu machen, fand großen Gefallen daran und es entstand die Idee eines Literaturkreises, zu dem sie ein Konzept entwickelte. Immer erschien sie hier mit einem Korb voller Bücher, die sie selbst gelesen hatte und die sie der teilnehmenden Gruppe vorstellte. Vorher wurde ein Buch diskutiert, das ausgewählt worden war. Manchmal kontrovers, manchmal in großer Übereinstimmung, wie man das Buch fand. Ihr Ziel: Leseleidenschaft zu wecken und damit ihre Literatúrauswahl der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Zu allen gemeinsam gelesenen Büchern erstellte sie eine Zusammenfassung mit dem Titel „Leselust – Literarische Speisekarte mit 101 Köstlichkeiten“. Mit der „Literarischen Speisekarte mit neuen Köstlichkeiten“ folgte ein zweiter Band, in dem weitere 30 Bücher vorgestellt wurden.

Siebenundzwanzig Jahre leitete Katrin den Literaturkurs. Er war immer gut besucht. Viele Leserinnen und Leser blieben ihr über all die Jahre treu. Zum 20-jährigen Bestehen gab es eine schöne Feier in den Räumen der örtlichen Stadtbücherei.

Aber Katrin ging nicht, ohne dass mit Kirsten Weinhold eine Nachfolgerin von der VHS gefunden wurde. So einfach sollte mander Literatur nicht den Rücken kehren können. Jetzt möchte sie den Kurs weiter als Teilnehmerin besuchen.



Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars

Fröhliche Stimmen: 25 Jahre „happy voices“



Ob unter der Dusche, im Auto oder auf der Bühne: Singen bedeutet Freiheit und Selbstwirksamkeit, ist ein Geschenk für Körper und Seele. Gemeinsames Singen, etwa im Chor, macht glücklich und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Das wussten die Frauen und Männer, die ihre fröhlichen Stimmen in den Chor einbrachten, den sie folgerichtig „Happy Voices“ nannten. Zuvor gab es in Büderich den Männergesangsverein „Eintracht Büderich“. Dieser konnte mit immer weniger Sängern nicht mehr die Standardbesetzung eines Männerchores aufbringen (1. und 2. Tenor, 1. und 2. Bass). Mit dem Dirigenten Dieter Tinkloh fanden sich 20 Singfreudige und gründeten den



gemischten jungen Chor Büderich. Der junge Chor sang nun Lieder aus Pop, Rock, Musicals und Gospels.

Im November 2001 wurde der Chor auf den Namen „happy voices“ getauft und trat dem Chorverband Haar-Börde bei. Damit bereicherten fröhliche Stimmen die Chorszene Werls und Umgebung. Schon mit den ersten Auftritten mach-

te der Chor auf sich aufmerksam, so 2003 beim Ruinenfest des MGV Einigkeit an der Schlossruine und zum „Mord am Hellweg“ an und in der Wallfahrtsbasilika.

Im Juni 2004 luden die „happy voices“ zum Mühlenfest in die Schlesienstraße nach Büderich ein. In der Gartenanlage der „Alten Mühle“ bot der Chor neben kulinarischen Genüssen

ein Konzert unter freiem Himmel. Die „Happy Voices“ begründeten damit die Tradition des Büdericher Mühlenfestes.

Im Februar 2005 übernahm Wolfgang Bitter den Chor als Dirigent und Begleiter an Klavier und Orgel. Mit ihm haben die „happy voices“ einen erfahrenen und mitreißenden musikalischen Leiter, dessen Leben von Musik geprägt ist. Der in Arnsberg geborene Bitter erhielt ersten Unterricht schon in der Familie. Nach umfassender musikalischer Ausbildung in den Bereichen Dirigieren, Tonsatz, Harmonielehre und liturgisches Orgelspiel bei namhaften Lehrern ist Wolfgang Bitter seit 2024 selbstständiger Musiker, Musiklehrer und Kommunikationstrainer. Neben den beliebten Mühlenfesten in Büderich engagierten sich die „happy voices“ auch bei weiteren musikalischen Veranstaltungen. Ein herausragendes Beispiel hierfür ist das Konzert „Musik verbindet die Welt“ im Jahre 2006, das in der Aula des Mariengymnasiums stattfand. Gemeinsam mit Thomas Büttner und dem Schulchor des Mariengymnasiums präsentierte der Chor ein abwechslungsreiches Repertoire. Mit ihrer musikalischen Vielfalt begeisterten sie rund 400 Besucher und schufen ein unvergessliches Konzerterlebnis.

Ein besonders denkwürdiges Ereignis in der Geschichte der „happy voices“ war das Jubiläumskonzert in der Kuniberrhalle Büderich. Begleitet von der Big Band „Los Ninos“ erzählte der Chor

in seinen Liedern die Geschichte der ersten zehn Jahre seines Bestehens. Jede Darbietung – vom ersten bis zum letzten Lied – weckte Erinnerungen, die vom Kabarettisten Martin Risse auf humor-

volle Weise kommentiert wurden. Auch der musikalische Nachwuchs wurde einbezogen: Der Kinderchor „Chorlibris“ und Kindergartenkinder aus Buderich sangen gemeinsam „We are the World“ und beeindruckten mit ihren hellen Stimmen. Für das Jubiläum arrangierte Chorleiter Wolfgang Bitter das Stück „Blue Moon“ speziell für Band und Chor und sorgte damit für einen weiteren Höhepunkt des Abends.

Von Beginn an nahmen die „happy voices“ an Konzerten und Jubiläen befreundeter Chöre teil, pflegten alte Freundschaften und begründeten neue. Sie erweiterten ihr Repertoire und wurden zu einem gefragten Ensemble.



Die „happy voices“ sind dafür bekannt, verschiedene Rahmenprogramme mitzugestalten und musikalisch zu bereichern. Bei der Eröffnung des Werler Adventsmarktes tragen die „happy voices“ zur feierlichen Atmosphäre bei. Im Mai 2010 gestalteten sie das musikalische Rahmenprogramm im Rahmen der feierlichen Verleihung der „Zelterplakette“ – einer besonderen Auszeichnung für Chöre – in der voll besetzten Werler Stadthalle. Ein weiterer Höhepunkt war die musikalische Umrahmung der Verleihung des „Werler Siederpreises“ im Juni 2011, ebenfalls in der Werler Stadthalle.

Prägend für die Chorgemeinschaft waren die Chorfahrten, wie die nach Amsterdam im Jahre 2006. Beim fröhlichen Singen im Zugabteil bat



der Schaffner, den Gesang als Klingelton für sein Handy aufnehmen zu dürfen.

2008 führte eine weitere Chorfahrt nach Halle in Belgien. Mit

einigen Abgeordneten der Stadt Werl sowie mit dem Bürgermeister Michael Grossmann nahmen sie an der Jubiläumsfeier „100-Jahre-Partnerstadt Halle“ teil. Dort wurden sie vom Bürgermeister der Stadt empfangen. Nach festlichem Umzug durch die Innenstadt gestalteten sie die Feier durch Gesang mit. „Freude, schöner Götterfunken“ präsentierten sie auf Französisch. Auch in Halle haben sie die Wallfahrtstadt Werl würdig vertreten.



Wenn, wie im Juni 2010 in 50 Ruhrgebietsstädten, die Singenden des Landes zum Singen auf Straßen und Parks, in Konzertsälen und Krankenhäusern, in Bussen und auf Booten aufgefordert werden, wenn die singende Kulturhauptstadt also zum „!Sing – Day of Song“, zum welt-

größten Abschlusskonzert in die Gelsenkirchener Veltins-Arena ruft, geht dieser Ruf nicht an den „happy voices“ ungehört vorbei. Also waren sie ein Teil der über 600 gemeldeten Chöre. Mehr als 22.800 Sängerinnen und Sänger sangen pünktlich nach dem 12-Uhr-Läuten gemeinsam das Steigerlied „Glück auf“ und die Grönemeyer-Hymne „Komm zur Ruhr“. Ein großartiges Gemeinschaftserlebnis, das große Emotionen und Energien freisetzte.

Von den Gottesdienstgestaltungen der „happy voices“ ragt eine besonders heraus: 2011 wurde die Heilige Messe in der Wallfahrtsbasilika vom Deutschlandfunk übertragen. Für die Chormitglieder ein aufregendes Erlebnis, hatte man doch den Anweisungen des Rundfunkteams zu folgen.

Rund 250.000 Zuhören verfolgten den Gottesdienst an den Rundfunkgeräten, von denen einige sich schriftlich beim Chor bedankten.

Sechs Jahre zuvor folgten Chormitglieder erstmals der Einladung der „Creativen Kirche“ in Witten, am Projekt „POGO“ (Pop- und Gospelchor-Festival) teilzunehmen. Von freitags bis sonntags probten mehr als 500 Teilnehmer aus ganz Deutschland mit namhaften Workshop-Leitern aus aller Welt Gospellieder, die im Stadtgottesdienst am Sonntagabend präsentiert wurden. Neben vielen Kontakten erfuhren die Teilnehmer wertvolle Fortbildung im Gospelgesang.

2012 luden die „happy voices“ zu ihrem ersten eigenen Gospelkonzert in die Norbertkirche Werl ein. Für ein weiteres Gospelkonzert riefen sie Anfang 2017 einen Projektchor ins Leben. 34 Sänger meldeten sich, um beim Konzert gemeinsam mit Deborah Woodson und den Gospelmates zu singen. Damit war der Projektchor doppelt so groß wie die „happy voices“. 10 von den Neuen wurden anschließend Mitglied des Chores.

Noch einmal Gospelsongs, Popballaden und fetzige Titel in afrikanischem Stil bot das Musical HOPE. Das ist die Geschichte des afrikanischen Jungen Hope, der durch eine Patenschaft einen Weg aus der Armut findet. Zuvor hatten die „happy voices“ durch die Crowdfunding-Aktion der Volksbank Hellweg Spenden bekommen, mit denen das Musical mitfinanziert werden konnte. „Die Intention der beiden Komponisten und Texter des Musicals Helmut Jost und Ruthild Wilson ist es jedenfalls, Sänger und auch Zuhörer für Hilfen durch Patenschaften zu sensibilisieren. Als Schirmherren der Organisation Compassion wollen sie mit ihrer Arbeit und Musik Kinder in Afrika aus der Armut befreien“, schreiben die „happy voices“ auf ihrer Homepage.

Darüber hinaus haben die „happy voices“ weitere Benefiz-Konzerte gegeben.

So erfüllen Chöre gesellschaftliche Funktionen, die weit über das Musizieren hinausgehen. Sie fördern sozialen Zusammenhalt und ermöglichen kulturelle Teilhabe.

Schon bei den Proben sind Freude und Zusammenhalt erlebbar. „Bei uns entstehen viele Freundschaften, sogar Partner fürs Leben haben sich hier gefunden“, sagt Sabrina Tiebe, seit Januar 2024 Vorsitzende der „happy voices“. Im Chor singen aktuell 70 Frauen und Männer, 32 Frauen im Sopran, 23 im Alt, 7 Sänger zählt der Tenor, 8 der Bass. Interessenten können eine 4-malige Schnupperteilnahme in Anspruch nehmen. Die Probenfotos sind entstanden dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Aula der Walburgisschule.



In diesem Jahr feiern die „happy voices“ ihr 25-jähriges Jubiläum mit einem Sommerfest am 27. Juni in der Schützenhalle Westönnen. Zum Jubiläumskonzert lädt der Chor am 11.10.2026 in die Aula des Mariengymnasiums.

Beppo Lippold
Fotos: Beppo Lippold,
Andreas Pradel,
Marco Schmidt



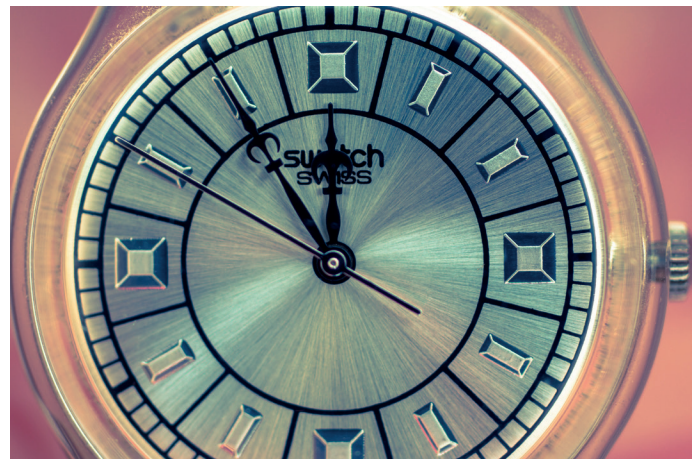
Die Mitte

Es ist kurz vor Mittag, als mein Handy klingelt. Die Redaktion fragt an, ob ich für die Juni-Ausgabe der Perspektiven einen Artikel schreiben möchte. Abgabe: Mitte April. Ich lächle. Klar möchte ich. Die Sommerausgabe. Jahresmitte. Mittendrin ist immer gut. Oder?



Mittag – die Mitte des Tages. Endlich Pause und oft ein gutes Essen. Mittwoch, das kleine Bergfest. Das Wochenende in Sicht. Der Juni, mit all seiner Blütenpracht, steht für die Mitte des Jahres. Wir feiern Midsummer-Fest. Die Mitte ist irgendwie immer ein Höhepunkt. Ein Moment, den wir einordnen können, der sich bestimmen lässt. Zwischen Anfang und Ende. Wir haben die Zeit in Rahmen gepackt: Kalender, Uhren, Etappen. Alles schön messbar. Und dann gibt es da noch die „Mitte des Lebens“. Auch ein Begriff, den wir ganz selbstverständlich benutzen. Dabei ist dieser bei weitem nicht so eindeutig zu fixieren. Oder wo genau soll sie liegen, die Lebensmitte? Mit 40? Mit 50? Mit 60? Die Wahrheit ist: Wir wissen es nicht. Wir kennen das Ende nicht, also können wir diese Mitte nicht berechnen. Und trotzdem richten viele ihr Leben danach aus. Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Auf das Gefühl: Jetzt passt alles. Und was, wenn wir dabei an der falschen Stelle suchen? Was, wenn diese Mitte nichts mit Zeit zu tun hat, sondern mit dir? Mit deiner Sicht auf das Leben? Deinen Gefühlen? Ein Zustand, den wir vermissen. Das klingt dann ungefähr so: „Eigentlich müsste ich doch zufrieden sein, aber...“ oder auch „Irgendwann werde ich mal...“. Wir haben viel erreicht. Sind einzigartig, wertvoll und großartig. Aber wir fühlen es nicht. Das ist kein Zufall. Eher harmonische Anpassung und stiller Kompromiss. Bloß nicht zu un-

bequem, zu laut und zu viel bei sich selbst sein. Die echte Mitte fühlt sich anders an. Sie ist nicht immer harmonisch. Und sie ist ganz sicher nicht perfekt. Aber sie ist ehrlich. Sie beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, dich zu übergehen. In dem du merkst: So wie es ist, stimmt es für mich nicht mehr. Und in dem du dir erlaubst, darauf zu hören. Ankommen. Jetzt. Die Mitte deines Lebens ist kein Zeitpunkt irgendwo zwischen Geburt und Ende. Sie ist auch kein Ziel, das du irgendwann erreichst. Sie ist eine Entscheidung. Der feste Wille, dich wieder zu spüren. Deine eigenen Gedanken ernst zu nehmen. Deine Wünsche nicht länger aufzuschieben. Was könnte das konkret bedeuten, gerade jetzt, im Juni? Vielleicht setzt du dich an einem dieser langen Abende einfach nur auf die Terrasse. Ohne Handy. Ohne Musik. Nur du und die warme Luft. Und du fühlst in dich hinein: „Wie geht es mir eigentlich wirklich?“ Oder du stellst dir morgens vor dem Aufstehen eine einfache Frage: „Was brauche ich heute für ein offenes Lächeln?“ Und dann tust du es. Jeder glückliche Moment zählt. Deine eigene Mitte findest du nicht im Jahresplan. Sondern in den kleinen Augenblicken,



in denen du zu dir zurückkehrst. Vielleicht liegt der Höhepunkt deines Lebens nicht in einer bestimmten Phase. Nicht in einem Alter. Und auch nicht in einem perfekten Moment. Vielleicht liegt er genau dort, wo du beginnst, gute Gefühle zu leben. Nicht irgendwann. Sondern jetzt. Die Mitte – Deine Entscheidung.

Jutta Hellermann
Fotos: Pixabay

Reisen für alle – allein oder in Gruppen, mit oder ohne Unterstützung

Barrierefreies Reisen gewinnt in einer älter werdenden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Denn Reisen bedeutet nicht nur Erholung, sondern auch Lebensqualität, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe. Dennoch stoßen ältere Menschen häufig auf Hindernisse. Sei es durch körperliche Beeinträchtigungen, fehlende Infrastruktur oder unzureichende Informationen.



Doch heute gibt es zahlreiche Angebote, die zeigen, dass barrierefreies Reisen planbar, erholend und bereichernd ist.

Eine wichtige Grundlage dafür sind geeignete Reiseziele. Viele Städte, Regionen und Hotels haben sich in den letzten Jahren darauf spezialisiert, ihre Infrastruktur anzupassen. Dazu gehören stufenlose Zugänge, breite Türen, rollstuhlgerechte Badezimmer oder auch Leitsysteme für sehbehinderte Menschen. So wird es leichter, den Urlaub im Voraus realistisch zu planen und unangenehme Überraschungen zu vermeiden.



Neben der passenden Umgebung spielt auch die Organisation eine entscheidende Rolle. Hier kommen spezialisierte Reiseanbieter ins Spiel,

die sich auch auf die Bedürfnisse älterer Menschen konzentrieren. Sie bieten individuell zugeschnittene Reisen an. Einige Anbieter vermitteln sogar geschulte Begleitpersonen, die bei Bedarf verschiedene Unterstützungsformen leisten. Dadurch können Reisende sicher sein, dass sie auch fernab ihres gewohnten Umfelds gut versorgt sind.

Spezielle Angebote und Anbieter richten sich zum Teil an Menschen, die allein reisen möchten, aber vor allen Dingen auch an jene, die gemeinsam mit anderen unterwegs sind. Das macht zum einen mehr Spaß. Zum anderen ist es für Angehörige eine gute Entlastung, wenn organisatorische und andere Aufgaben teilweise oder vollständig übernommen werden. So können alle schon im Vorfeld entspannen und den dann Urlaub genießen.

Neue Orte zu entdecken, andere Kulturen kennenlernen oder einfach nur eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, kann Kraft geben und das Wohlbefinden steigern. So können wieder gemeinsame positive Erlebnisse geschaffen werden, die über die Herausforderungen des Alltags hinausgehen.

Reisen ist heute kein Privileg mehr, sondern ein Recht, das allen Menschen offenstehen sollte. Es ist eine Voraussetzung für Teilhabe, Selbstbestimmung und Lebensfreude. Durch gezielte Maßnahmen in Infrastruktur, Information und Service können Reiseanbieter dazu beitragen, dass auch im Alter die Welt offensteht – sicher, entspannt und ohne unnötige Hürden.

Auch wer mit Einschränkungen lebt oder eine pflegebedürftige Person begleitet, muss also nicht auf Urlaub verzichten. Mit der richtigen Planung, passenden Angeboten und etwas Mut lassen sich unvergessliche Reiseerlebnisse verwirklichen.

Allen, die die mitunter umfangreichen, aber notwendigen Recherchen scheuen oder nicht allein verreisen wollen, bieten neben den Reisebüros zum Beispiel die AWO (Arbeiterwohlfahrt), die Caritas, die Diakonie und das DRK (Deutsches Rotes Kreuz) auch begleitete Reisen in Gruppen an. Für die Teilnahme ist keine Mitgliedschaft erforderlich. Während der Reise stehen ehrenamtliche Reisebegleiter als Ansprechpartner zur

Verfügung, die sich auch um das Kulturprogramm und das Gemeinschaftserleben der Gruppe kümmern. Je nach Anbieter, Reiseziel und manchmal auch Wohnort ist eine Abholung von der eigenen Haustür und ein Kofferservice möglich. In 2026 werden wieder zahlreiche Nordseeinseln wie Borkum, Norderney, Spiekeroog sowie Bäder wie Bad Pyrmont, Bad Füssing, Bad Wildungen, Bad Wörishofen und viele mehr angefahren. Aber auch Auslandsreisen wie nach Prag, Marienbad, Spanien oder Irland sowie Flusskreuzfahrten auf der Donau und dem Rhein stehen auf dem Programm. Bei Bedarf unterstützen die Anbieter z.B. bei der Suche nach einem Pflegedienst oder anderen Hilfen vor Ort, da keine pflegerischen Aufgaben von den Anbietern übernommen werden.



Zusätzliche Serviceleistungen bieten jedoch etwa die **Reisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen** der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. an. Während dieser Reisen nach Bad Rothenfelde und Bad Bevensen in der Lüneburger Heide stellen Fachkräfte eine 24-Stunden-Bereitschaft sicher und kümmern sich stundenweise mit Angeboten wie Gymnastik, Tanz und Kreatives um die Erkrankten, so dass pflegenden Angehörige freie Zeit zur eigenen Erholung zur Verfügung steht. Die zusätzlich entstehenden Betreuungskosten können ggfs. von der Pflegekasse über die Verhinderungspflege (ab Pflegegrad 2) oder den Entlastungsbetrag (ab Pflegegrad 1) erstattet werden.

Urlaubsangebote für Menschen mit einem höheren Pflegebedarf bietet zum Beispiel der gemeinnützige Reiseveranstalter Urlaub & Pflege e.V. aus Telgte an. Die 1:1 Begleitung der Ehrenamtlichen, die Fachpflege rund um die Uhr und die Abholung von Zuhause sorgen dafür, dass das Reisen selbst bei Pflegegrad 5 ermöglicht werden kann. Da diese intensive, individuelle Begleitung natürlich um ein Vielfaches teurer ist als andere Reiseangebote, bietet der Verein die

Möglichkeit, die Reisen bei Bedarf aus Spendenmitteln zu bezuschussen.



Wer mehr Informationen oder die aktuellen Reisebroschüren oder –kataloge erhalten möchte, kann sich telefonisch mit den Anbietern in Verbindung setzen.

- Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ennepe-Ruhr, 02332/70040, info@awo-en.de
- Caritour – Reiseangebote der Caritas, Klaudia Friedrich, 02932/5249406 k.friedrich@caritas-arnsberg.de
- Diakonie Ruhr-Hellweg, Reisedienst, reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de, <https://www.diakonie-reisedienst.de/>
- DRK-Kreisverband Essen e. V., Hachestraße 72, 0201 8474-0, info@drk-essen.de
- Urlaub & Pflege e.V., Bahnhofstr. 7, 48201 Telgte, 02504-73 96 043 post@urlaub-und-pflege.de, www.urlaub-und-pflege.de
- Wer seine Reise lieber selber plant und organisiert, findet zahlreiche Tipps und geprüfte Angebote und Adressen im Internet, zum Beispiel bei „Reisen für Alle“, <https://reisen-fuer-alle.de/>

Die hier aufgelisteten Anbieter und Reiseangebote stellen nur einen kleinen Teil der Angebote dar. Weitere Angebote finden Sie im Internet oder in den Reisebüros vor Ort.

Angelika Bechheim-Kanthak
Fotos: Pixabay

Lokal handeln – global denken

Soroptimistinnen in Werl

Regelmäßig organisiert der hiesige Soroptimistinnen-Club (SI) Angebote für Werl: Aktionen zum 8. März (Internationaler Frauentag) und den Orange Days (gegen Gewalt an Frauen und Mädchen), Second-Hand-Büchertische, der „Konfettilauf“, der vorweihnachtliche Verkauf von Ministollen („kleine Optimistin“) – diese und weitere Angebote werden weiterhin angeboten. Werden dabei Erlöse erzielt, kommen sie komplett gemeinnützigen Zwecken zu Gute.

Diese Aktionen wollen konkret vor Ort wirken und das gesellschaftliche Miteinander fördern. Über das direkte Umfeld hinaus sehen sich Soroptimistinnen aber auch als Teil des 1923 gegründeten weltweiten Netzwerks von Frauen, das sich mittlerweile in sehr vielen Ländern entwickelt hat. Wo auch immer soroptimistische Projekte starten, verfolgen sie das gemeinsame Ziel von Verbesserungen in den folgenden fünf Handlungsfeldern:

- Bildung und Kultur
- Wirtschaftliche Verbesserung / Empowerment
- Menschenrechte / Stellung der Frau / keine Gewalt
- Gesundheit, Nahrungsmittelsicherheit
- Schutz der Umwelt / Nachhaltigkeit

Im Focus sind darüber hinaus die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN; jede Aktion widmet sich mindestens einem dieser Ziele. Viele kleine lokale Maßnahmen, eingebunden in ein großes, weltweites Netzwerk, können so Einfluss zu nehmen, die Situation von Frauen und Mädchen mit ihren spezifischen Bedürfnissen transparenter machen, politisch und gesellschaftlich beitragen zur Umsetzung und Sicherung von Menschenrechten und Chancengleichheit.

Konfettilauf – „Starke Schritte für starke Frauen“

Der Focus Gesundheit, Umwelt und Förderung menschlicher Kontakte wird am Beispiel des SI-Konfettilaufs realisiert. Dieser fand am 25. April 2026 zeitgleich zu Werl auch in Hamm, Dortmund, Gelsenkirchen statt und erlebte sein fünfjähriges Jubiläum. Mehrere Tausend Men-

schen tun etwas für Ihre Gesundheit, bewegen sich spazierend, wandernd, joggend, radelnd nach dem Motto „starke Schritte für starke Frauen“. Die Laufstrecke entlang von über die Stadt verteilten Bannern, den Zeitpunkt, das Tempo bestimmen die Laufenden selbst. „Gemeinsam im Herzen“ sind alle und können sich nach Lust und Laune auch gemeinsam mit anderen auf den Weg machen. Das kleine Rahmenprogramm – u.a. ein Warming-up im Buchgeisterstadion, ein gemeinsamer Start an der Saline im Kurpark, ein Zwischenstopp im Garten der Kulturen - wurde wieder gut angenommen. Durch die Startgelder sowie Sponsoren konnten erneut Spenden übergeben werden an die Frauenberatungsstelle der Evangelischen Frauenhilfe Westfalen, die „Herzkissenaktion“ für an Brustkrebs erkrankte Frauen (Katholischen Frauengemeinschaft St. Norbert) und für den Treffpunkt „Leben im Alter“. Naheliegender, dass sich auch eine Gruppe von im Treffpunkt aktiven Menschen gemeinsam auf den Weg machte! Die Unterstützung dieser Projekte verfolgt die Nachhaltigkeitsziele „Gesundheit und Wohlergehen“, „Geschlechtergleichstellung“,



„weniger Ungerechtigkeiten“ und „Partnerschaften zur Erreichung der Ziele“.

Lesen macht Spaß und schlau!

Seit 18 Jahren ist er nun gute Tradition – der „Büchertisch“: an einigen der verkaufsoffenen Sonntage wird Lesestoff zum kleinen Preis (3 € je Kilo) angeboten. Dank zahlreicher Spenden von Büchern, auch Spielen, Schallplatten, CDs, können „Leseratten“ jeden Alters sich durch ein großes, buntes Second-Hand-Angebot wühlen.

Den Raum für diesen punktuellen „Pop-up-Verkauf“ stellt der Inhaber eines ehemaligen Modegeschäfts großzügig zur Verfügung. Dankbar für die helfenden Hände beim Auf- und Abbau und Schleppen der Bücherkisten sind die Soroptimistinnen immer den Gärtnerinnen und Gärtnern aus unserem „Garten der Kulturen“.

Nur ein Beispiel: Am 12. April 2026 wurden 377 KG Bücher verkauft, der gesamte Erlös von 1.200 € ging in diesem Fall an das neue Gewaltschutzzentrum (mit Frauenhaus) der Evangelischen Frauenhilfe in Soest. Im Laufe der Jahre konnte insgesamt eine hohe fünfstelligen Spendensumme generiert werden. Die Werler Bevölkerung hat dadurch etliche lokale, aber ebenso globale Projekte mitfinanziert, etwa eine Schule im ländlichen Bereich in Kambodscha, oder eine Frauenklinik in Somalia, die u.a. Frauen nach Genitalverstümmelungen behandelt.

Lesen ist existentiell für das Nachhaltigkeitsziel „Hochwertige Bildung“, und viele andere Ziele werden entsprechend der jeweiligen Projekte ebenfalls gefördert. Gut erhaltene Bücher einer weiteren Nutzung zuzuführen dient per se der Nachhaltigkeit. Sie wird noch verstärkt, indem nicht verkaufte Bücher in den öffentlichen Bücherschrank auf dem Marktplatz gestellt werden. Lesespaß darf nicht vom Geldbeutel abhängen.

Keine Gewalt!

Auch das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen treibt die Werler Soroptimistinnen immer wieder um. Die von der UN weltweit ausgerufenen „Orange Days“ im November/Dezember fokussieren die Ziele „Geschlechtergleichstellung“ und „weniger Ungleichheiten“. In den vergangenen Jahren wurden die weibliche Genitalverstümmelung sowie Femizide thematisiert. 2025 ging es dann um Erfahrungen von Gewalt und Ungerechtigkeit, die Frauen und Mädchen konkret hier bei uns erfahren haben. Viele sendeten uns persönliche Erfahrungsberichte mit bewegenden, teils aufrüttelnden Texten, die an einem Novemberabend einem größeren interessierten Publikum vorgestellt wurden. Angereichert mit Fotos und Bildern entstand eine Ausstellung, die nun durch den Kreis Soest wandert (VHS Werl, Liebesmuseum Soest, Rathaus Ense, etc.) und für die SI-Webseiten aufbereitet wird.

2026 wird diese Aktion ausgeweitet. Wenn Menschen Ungerechtigkeit, Gewalt oder Demütigung



gen erleiden, löst das fatalerweise oft Scham- oder Schuldgefühle bei ihnen aus. Dass Gewalt in ihren verschiedenen Formen auch wahrgenommen wird, halten wir für eine Voraussetzung, damit die Opfer diese Scham überwinden und Solidarität erfahren können. So formulierte es Gisèle Pelicot: „Die Scham muss die Seite wechseln“! Als Fortsetzung des Aufrufs „Mach mit!“ sind nun ausdrücklich ALLE Menschen eingeladen, ihre Erfahrungen mit Ungerechtigkeit zu teilen – selbstverständlich bei zugesicherter Vertraulichkeit.

Die Werler Soroptimistinnen freuen sich über Rückmeldungen, Fragen und über alle, die sich an den beschriebenen Aktionen beteiligen.

Kontakt: clubwerl@soroptimist.de,

<https://clubwerl.soroptimist.de>

Für den Terminkalender:

Nächste Büchertische: voraussichtlich Sonntag, 14.06.2026, (Siederfest) und 27.09.2026 (Michaelisfest), 13 – 18 Uhr, (Orte werden vorher bekannt gegeben).

ORANGE DAYS 2026, 27.11.-10.12.2026 - weltweite Aktionstage gegen Gewalt an Mädchen und Frauen. Aktion „Mach mit!“ Menschen aus dem Kreis Soest teilen ihre Geschichten von Ungerechtigkeit und erlebter Gewalt.

„Kleine Optimistin“: ab Ende November Verkauf köstlicher Mini-Stollen für den guten Zweck.

Barbara Sawall
Fotos: SI-Club Werl

Bibel des Monats Juni

Qumran: Die ältesten Schriften der Bibel

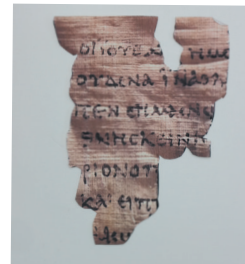
1947 fanden zwei Beduinenjungen auf der Suche nach einer Ziege eine Höhle. Spaßeshalber warfen sie Steine hinein, als sie etwas klirren hörten. Neugierig schauten sie in die Höhlen und entdeckten fünf große Tonkrüge, von denen sie einen getroffen hatten. Heraus fielen uralte Schriftstücke. Clever wie sie waren, sammelten sie sie ein, leerten auch gleich noch drei weitere gefüllte Krüge und verkauften ihren Fund an einige Antiquitätenhändler in Bethlehem. Hier wurde ein Fundstück durch Zufall vom Kurator der Altertümersammlung entdeckt und er erkannte schnell seinen Wert. Inzwischen waren die Schriftstücke aber weiterverkauft worden und es dauerte Jahre, bis sie zurückerworben und ausgewertet werden konnten. Nach dem Fundort in Qumran wurden die antiken Papyri Qumran-Schriftrollen benannt. Ein Tonkrug war noch gefüllt mit drei Schriftrollen, weitere Tonkrüge wurden in benachbarten Höhlen gefunden. Etwa 15 Buchrollen sind noch als solche zu erkennen, der Rest, geschätzt auf etwa 900 bis 1000 Rollen, ist in mehr als 15.000 Fragmente zerfallen. Die Handschriften wurden aufgrund ihrer zeittypischen Buchstabenformen auf die Zeit von 300 bis 100 vor Christus datiert. Es handelt sich zumeist aus Schriften aus dem Alten Testament, die ältesten Originale, die bis jetzt überliefert wurden. In mühseliger mehrjähriger Kleinarbeit wurden die Fragmente, oft nur Schnipsel, zusammengesetzt.

Für die Textgeschichte der Hebräischen Bibel sind die Schriftrollen vom Toten Meer von herausragender Bedeutung.

Das hellenistische und frühromische Judäa war bis zu den Qumranfunden fast nur durch Schriften bekannt, die in einem jahrhundertelangen Auswahlprozess überliefert worden waren. Dabei kam es im Laufe der Jahrhunderte natürlich auch zu Kopierfehlern. Hier waren erstmals Urschriften vorhanden.

Heute werden weiter Grabungen rund um das Tote Meer und im Bereich der Qumranhöhlen durchgeführt, um Plünderern zuvorzukommen, denn aufgrund des hohen Wertes der Schriftrollen setzte natürlich bei den Beduinen ein Suchen nach weiteren Rollen ein. Im März 2021, also nach 60 Jahren, wurden auch tatsächlich neue Funde gemeldet und zwar neue Fragmente der Zwölfprophetenrolle. Diese Buchrolle war bereits durch Fragmente bekannt, die in den 50er Jahren in Antiquitätengeschäften auftauchten und dann durch die archäologische Untersuchung bestätigt worden waren.

Dass überhaupt Papyrusrollen weit mehr als 2.000 Jahre – wenn auch zum Teil zerbröseln – überlebt haben, ist den gut verschlossenen Tonkrügen zu verdanken, die in einer trockenen Höhle, also im Dunkeln, gelagert waren.



Bibel des Monats Juli

Die Berleburger Bibel

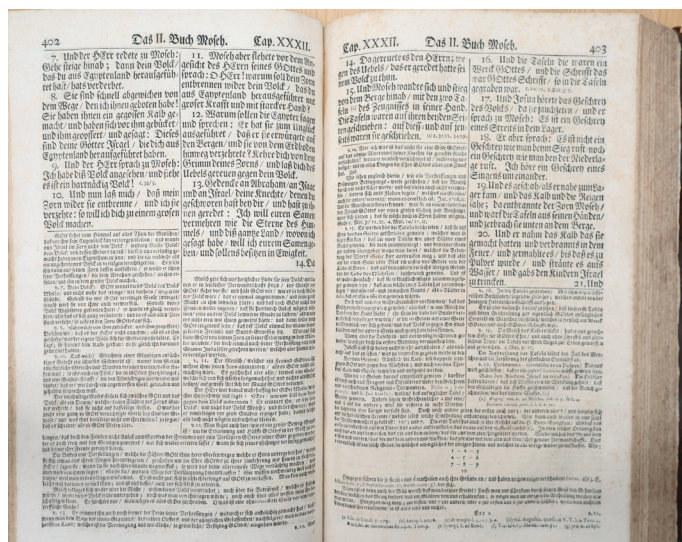
Die Berleburger Bibel ist ein in den Jahren 1726 – 1742 in (Bad) Berleburg entstandenes umfangreiches Bibelwerk von acht Bänden, das nicht nur eine neue Übersetzung der Bibel bot, sondern vor allem eine umfangreiche Kommentierung.



Die sich auf die Seele beziehende Auslegung hatte man hauptsächlich von Jeanne Marie Bouvier de la Motte Guyon (Madame Guyon) (1648 – 1717) übernommen. Für den moralisch-geistlichen Sinn war u.a. Johannes Cocceus (1603 – 1669) und für die buchstäbliche

Auslegung waren lutherische Exegeten herangezogen worden. Hier konnte man auch auf den reichen Schatz an mystischen Schriften unterschiedlichster Akzentuierung zurückgreifen. Die Berleburger Bibel ist die vollständige Zusammenfassung des sonst eher weit verstreuten Schriftgutes des radikalen Pietismus. In einer vierjährigen Arbeit wurde inzwischen jede Seite manuell fotografiert, d.h. 4954 Seiten, damit die gesamte Berleburger Bibel im Reformationsjubiläum 2017 digital zu lesen war. Was bedeutet Pietismus? Es kommt aus dem Lateinischen und heißt fromm und rechtschaffen. Der Pietismus entstand aus der Erneuerungsbewegung des 17. Jahrhunderts angesichts einer aus der Reformation hervorgegangenen theologischen Richtung, die man als „Orthodoxe“, d.h. „Rechtgläubigkeit“, bezeichnet hatte. Letzterer warf man vor, nur noch trockene Dogmatik zu lehren, welche nicht mit Leben gefüllt war. Der Grundsatz des Pietismus lautete dagegen: Der Glaube muss vom Kopf ins Herz dringen, er muss gelebt werden. Vor allem im Siegerland, im sächsischen Erzgebirge und am Niederrhein und in Wuppertal besaß der Pietismus eine große Tradition und ist auch heute noch zahlreich vorhanden. Im Unterschied zur Aufklärung finden wir im Pietismus eine

lebendige, verinnerlichte Religiosität, eine Herzensfrömmigkeit. Man spricht hier auch von der Pektoraltheologie (lateinisch: Pectus = Herz), also einer Theologie des Herzens und der Innerlichkeit. Weiter ist die Selbstbeobachtung für den Pietismus charakteristisch. So wurden von vielen Pietisten Tagebücher geführt, Biographien über die eigene Erfahrung mit Gott. Die „Frömmigkeitspraxis“ trat an die Stelle einer bloßen Kopftheologie – zumindest wurde diese den Gegnern unterstellt. Besonders betont wurden „Wiedergeburt“ und „Heiligung“, stärker als in der Theologie der Reformatoren.



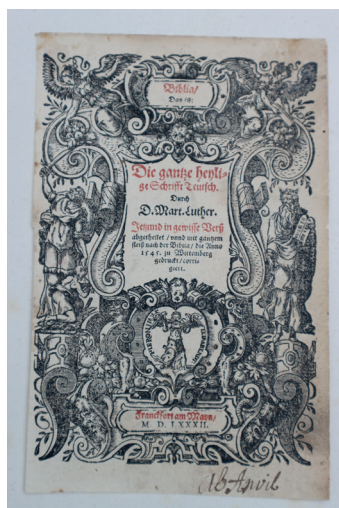
Die Scheidung von der Welt war ein weiterer Lehrschwerpunkt. Diese nahm oft asketische und weltverneinende Formen an. Man wollte sich aber nicht abgespalten, sondern „Kirchlein in der Kirche“ sein. Eine Gesamtausgabe der Berleburger Bibel in einem einheitlichen Outfit ist heute sehr selten. Aufgrund der hohen Preise kauften die Gläubigen zumeist nur das Neue Testament und ließen es binden, manchmal später auch das Alte Testament. Dieses bekam aber dann in der Regel einen anderen Einband. Eine einheitliche Gesamtausgabe gibt es daher nicht oft. Die vorliegende Bibel ist hervorragend erhalten, es fehlen keine Seiten, der Einband ist tadellos, lediglich altersbedingte leichte Abreibungen und leichte Vergilbung des Papiers. Die Bibel erschien als Großfolio, die Bibeltexte in recht großer Schrift, die Anmerkungen wesentlich kleiner. Die Schließen fehlen.

Bibel des Monats August

Kleinste Bibeln

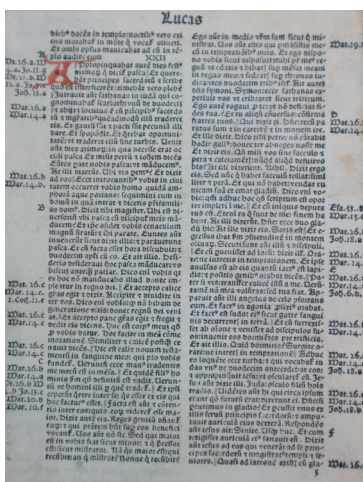
Bis in die Neuzeit hinein war Papier ungeheuer teuer. Man musste also sparsam damit umgehen. Hinzu kam, dass eine Schriftseite aus gestalterisch besonders gut aussehen sollte. Lesen und schreiben konnten sowieso nur Mönche und Nonnen und einige sehr reiche Bürgerinnen und Bürger. Wer ein Buch besaß, stellte es aus, zumeist auf einem Extratisch, der Raum galt dann als Bibliothek. Nur große Klöster besaßen umfangreiche wirkliche Bibliotheken.

Was tun, um die Kosten zu sparen? Eine einfache Lösung: Die Bücher mussten kleiner sein, ebenso die Schrift. Noch zu Luthers Zeiten wurden später auch kleinformatige Bibeln herausgebracht, zumindest die letzte von ihm selbst überarbeitete und herausgegebene Ausgabe des Neuen Testaments, die sogenannte „unantastbare letzte Hand Ausgabe“.



Aber schon viel früher entstanden Minibücher. Berühmt dafür wurde die Grusch-Werkstatt in Paris, die für die Studenten der ältesten Universität Europas außerhalb Italiens arbeitete. Den Buchdruck gab es noch nicht, der wurde erst 200 Jahre später von Johannes Gutenberg erfunden, man musste also mit

der Hand schreiben. Es konnte klein sein, denn die jungen Studenten hatten noch gute Augen. Wie klein, kann man hier auf einem Originalblatt der Bibel von 1250 sehen. Wer erleben möchte, welche Arbeit so eine Seite bedeutete, kann selbst versuchen, auch nur einige Wörter mit einer angespitzten Gänsefeder makellos zu schreiben. In der Gruschwerkstatt wurden ganze Bücher so geschrieben. Entstand ein Fehler, musste mit aller Vorsicht mit ei-



nem scharfen Messer der entsprechende Buchstabe abgekratzt und neu gemalt werden. Denn man kann mit Fug und Recht behaupten, dass jeder Buchstabe gemalt wurde. Überlegt man, wie lange ein Mensch dann an einem Buch, besonders einem so umfangreichen wie der Bibel, gearbeitet hat, kann man erst den Wert eines solchen Werkes ermessen. Dazu die Pein beim Schreiben. Stundenlang an einem Stehpult in gebückter Haltung arbeiten. Das tat dem Rücken nicht besonders gut.

Natürlich war auch das Papier hauchdünn. Viel schaben konnte man hier nicht. Ein Fehler bedeutete häufig für einen Schreiber gehörige Prügel oder auch Essensentzug.

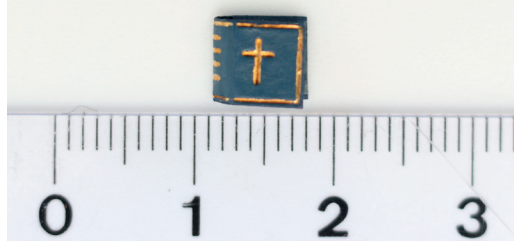
Auch mussten die Schreibstätten nachts bewacht werden. Denn ein großer Feind waren Mäuse und Ratten, die mit Begeisterung Papier annagten. Was sind wir doch heute verwöhnt.

Die zweite Miniaturhandschrift stammt aus dem Jahre 1477, also etwa der Zeit um die Druckerfindung. Die musste sich aber erst durchsetzen,



was ziemlich schnell jedoch geschah.

Minibibeln fanden aber auch später noch großen Anklang und es gab sie in allen Sprachen. Eine deutsche und eine englische Ausgabe sind hier ausgestellt. In den 80er Jahren erschien das kleinste gedruckte Buch der Welt, nur lesbar mit einer beigefügten Lupe, ein Auszug aus der Bibel, und zwar das Vaterunser, das allerdings in sieben Sprachen.



Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars

Gründung von Miteinander-Aktiv-Gruppen

Auf Initiative des SeniorTrainers Harald Luckert und Steffen Berger von der Gemeinde Ense waren alle Enser Bürgerinnen und Bürger über 60, die Lust haben, sich mit anderen zusammenzu-



tun, um gemeinsam alten oder neuen Interessen nachzugehen, zu einem ersten Informations- und Planungstreffen eingeladen. Die Resonanz war überwältigend! Mehr als 100 neugierig Gebliebene kamen auf Einladung des Bürgermeisters am 3. März in die Conrad-von-Ense-Schule und erfuhren dort, wie sich die Initiatoren dieses selbstorganisierte, damit auch etwas ungewohnte, gemeinsame Tun vorstellen. Die Idee dahinter ist, im Ruhestand neue soziale Kontakte, Aktivitäten und Unternehmungen zu ermöglichen und Gelegenheiten für persönliches Engagement und mehr Nachbarschaftlichkeit im Alter zu schaffen.

Dabei geht es bei dieser Initiative nicht um eine Angebotskultur im klassischen Sinne, sondern darum, eigene Ideen mit Gleichgesinnten zu planen und in die Tat umzusetzen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ ist die Teilnahme der Gruppenmitglieder jeweils flexibel und individuell möglich. Es gibt keine formalen Mitgliedschaften und keine Mitgliedsbeiträge. Die selbstorganisierten Gruppen sind offen für alle und alle Gruppenmitglieder haben auch die Möglichkeit, sich tatkräftig in die Planungen der jeweiligen Gruppe einzubringen. Darüber hinaus sind alle Mitglieder zu den monatlich stattfindenden Netzwerktreffen mit Harald Luckert und Steffen Berger eingeladen. Damit bleibt der Austausch zwischen den einzelnen Gruppen erhalten und es können weitere Themen für neue Aktivitätengruppen aufgegriffen und umgesetzt werden. Auch die Planung gruppenübergreifender Aktivitäten wie zum Beispiel einmalige, gemeinsame Unternehmungen oder Feste ist möglich.

Insofern ist das neue Netzwerk eine Ergänzung zu den bereits existierenden Angeboten in der Gemeinde. Es spricht all diejenigen an, die eher an eigeninitiativem Engagement und dem Einbringen eigener Ideen interessiert sind. Hier finden Menschen zusammen, die wenig formalisiert und ohne großartige Hierarchien, freiwillig, flexibel und auch durchaus mal spontan ihre

Freizeit gestalten und gemeinsamen Interessen mit Gleichgesinnten nachgehen möchten.

Bei den beiden Gründungstreffen im März konnte jeder und jede der über 100 anwesenden In-

teressierten ihre persönlichen Themenwünsche äußern. Nach der Sammlung der Vorschläge konnten alle Teilnehmenden diese Ideen dann gewichten, sodass eine Prioritätenliste erstellt werden konnte. Die bereits bei den ersten beiden Treffen eingebrachten Ideen waren so kreativ und vielfältig, dass für viele dieser Themenvorschläge bereits Mitstreiter gewonnen werden konnten und so direkt die ersten Aktivitätengruppen eingerichtet wurden:

- Fahrradfahren
- Filmvorführungen
- Besuch von Kulturveranstaltungen
- Tanzen
- Spontane Unternehmungen
- Spieletreff
- Wissensbörse, Digitales und Technik
- Gib- und Nimmbörse
- Singen
- Bewegung
- Handarbeit
- Kurze Wanderungen
- Interessengruppe Balkonkraftwerke
- Gesundheit und Ernährung
- Wandern/Tagestouren
- Kneipenbus

Zu den Gruppen können auch weiterhin noch neue Teilnehmende hinzukommen. Ebenso ist es auch möglich, dass bei entsprechendem Interesse noch weitere Gruppen gebildet werden.

Aktuelle Informationen können bei Steffen Berger, Gemeinde Ense, 02938/980-214, s.berger@gemeinde-ense.de.

Zum Hintergrund der Initiative: Der Kreis Soest und die Bürgerstiftung Hellweg-Region bieten interessierten Bürgerinnen und Bürgern aus dem Kreis Soest eine kostenlose Qualifizierung

zum/zur SeniorTrainer*in an. Die Teilnehmenden dieses Kurses, der zum dritten Mal durchgeführt wurde, werden darauf vorbereitet, in ihrer Gemeinde ein ehrenamtliches Projekt ihrer Wahl für Senioren und Seniorinnen zu initiieren. Der SeniorTrainer Harald Luckert, seit 30 Jahren in Ense wohnend und ehemaliger Lehrer am Berufskolleg für Soziales und Gesundheit in Dortmund und Unna, entwarf nach seiner Qualifizierung zusammen mit dem Sozialarbeiter der Gemeinde Ense, Steffen Berger, die Idee zur Umsetzung eines Netzwerks für Interessensgruppen in der Gemeinde. Bei den Planungen konnten die Initiatoren auf Erfahrungen der Seniorenbeauftragten von Werl und Wickede (Ruhr), Angelika Bechheim-Kant-hak, zurückgreifen, die ähnliche Netzwerke aufgebaut hat. Der Enser Bürgermeister Rainer Busemann unterstützte die Initiative von Anfang an und übernahm die Schirmherrschaft. Er lud knapp 1.000 Bürgerinnen und Bürger der entsprechenden Jahrgänge mit einem persönlichen Anschreiben zur Teilnahme ein. In einem Vortreffen mit anderen Akteuren der Seniorenarbeit mit Angeboten in der Gemeinde (Caritas, Verein Enser Möbel und Mehr, Freiwilligenbörse, Gemeindesportverband) stellte sich die Initiative vor und erläuterte ihre ergänzende und erweiternde Funktion neben den bisherigen etablierten Angeboten für Ältere.

Ense ist damit nun auch eine von über 85 Gemeinden in Nordrhein-Westfalen mit selbstgewählten und selbstorganisierten Gruppen-Netzwerken für Senioren und Seniorinnen. Die Idee dafür entstand ursprünglich bereits in den

1980er-Jahren an der Uni Dortmund, als man erkannte, dass Menschen nach dem Einstieg in den Ruhestand oftmals neue soziale Kontakte, neue sinnstiftende Aufgaben, die Erfüllung bisher unerfüllter Wünsche und neue Formen des bürgerschaftlichen Engagements im eigenen Lebensumfeld suchen. Die Gruppennetzwerke dieser Zeit dienten nicht zuletzt auch den damals in großer Zahl frühverrenteten Menschen (z.B. bei der Fa. Hoesch in Dortmund) dazu, die Umstellung in den Ruhestand zu bewältigen. Damals hat sich zur Unterstützung von Netzwerk-Initiativen der Verband ZWAR e.V. (Zwischen Arbeit und Ruhestand) gegründet, der bis heute in Dortmund existiert und der auch die Enser Initiatoren beraten hat. Heutzutage sind solche gemeinsamen Interessens- und Aktivitätengruppen auch eine der Antworten auf die zunehmende Vereinzelung und Vereinsamung in der Gesellschaft, deren Auswirkungen sich gerade, aber nicht nur, im Alter zeigen. Insofern liegen diese Initiativen auch auf der Linie des politischen Aktionsplans „NRW gegen Einsamkeit“ der nordrhein-westfälischen Landesregierung, die für Menschen mit Einsamkeitserfahrungen mehr soziale Teilhabe und Selbstwirksamkeitserleben möglich machen möchte.

Harald Luckert

Fotos: Steffen Berger, Gemeinde Ense



Rezept

Es ist Frühsommer und wir können das frische Gemüse genießen.

Bevor die Spargelsaison zu Ende geht bereiten wir Spargel mal auf eine andere Art.

Der „Schnüsch“ kann vielseitig kombiniert werden: statt Blumenkohl schmeckt auch Kohlrabi. Statt Zuckerschoten kann ich mir auch grüne Böhnchen vorstellen.

Der Phantasie und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt.

Ich wünsche viel Freude und gutes Gelingen.

Hackbraten mit Spargel und Kräuterdip

Rezept für 4 Personen

3 Eier

1 altes Brötchen oder Semmelbrösel

ein paar Lauchzwiebeln

500 gemischtes Hackfleisch

200 g Mett

Salz, Pfeffer, Senf,

1 Teel. Paprika edelsüß

500 g weißer Spargel

1 Bund grüner Spargel,

200 g Kirschtomaten

1 Eßl. Butter

1 EL Öl

Zitronensaft

Für den Dip:

100 g Schmand, 100 g saure Sahne, verschieden Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill.

Für den Braten:

2 Eier kochen und auskühlen lassen. Das Brötchen einweichen, Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, die Eier pellen und würfeln. Hack und das Mett mit dem ausgedrückten Brötchen, Salz, Pfeffer, Senf und Paprika vermengen. Die gewürfelten Eier mit den Lauchzwiebeln unterkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und glatt streichen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.



Für das Gemüse die Tomaten enthäuten. Der grüne Spargel muss nicht geschält werden, man schneidet nur die holzigen Enden ab. Den weißen Spargel schälen, Enden abschneiden, Spargel halbieren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen, zerlassene Butter mit dem Öl drübergeben und alles mit 2 EL Wasser in einen Bratschlauch geben. Den Bratschlauch neben die Kastenform legen und weitere 30 Minuten bei 160 Grad Umluft garen.

Alternativ kann man das Gemüse auch ohne Bratschlauch um die Kastenform verteilen. Der Vorteil beim Bratschlauch: das Blech bleibt sauber und das Gemüse gart im eigenen Saft.

Den Dip mit Schmand, saurer Sahne, Senf und gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gibt es Röstkartoffeln.

Text und Foto: Doris Sertel

Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel

Mein Suchsel

Viel Glück!

Q	R	B	Z	R	E	S	I	R	F	K	R	H	Y	Q	Y	V	Z
N	U	U	V	G	E	R	U	F	N	S	S	P	B	N	X	F	C
A	O	A	O	X	W	I	J	V	I	W	X	W	D	Q	M	N	T
Z	Z	Y	R	U	W	S	S	L	A	N	L	C	U	D	Ü	U	X
R	I	Ü	Q	T	K	U	R	E	E	Q	L	V	F	M	N	P	Z
G	Y	L	H	C	I	K	L	S	P	A	B	T	I	Z	S	W	P
A	J	O	N	A	G	E	S	I	Z	L	P	Ü	B	G	T	R	T
H	W	Ü	V	W	P	E	R	U	Q	T	A	M	U	X	E	C	D
O	G	I	C	V	M	P	Q	S	Y	B	A	N	N	Z	R	U	Y
X	Ü	H	V	V	R	K	Y	C	M	Y	S	G	U	B	A	K	S
O	Q	G	I	F	V	M	C	V	J	A	F	K	H	N	D	P	Ü
I	E	T	Ü	F	Y	Ü	I	H	O	S	N	O	J	I	G	D	U
A	K	C	K	O	N	F	E	T	T	I	L	A	U	F	C	S	I
A	T	A	K	M	U	E	A	V	E	U	C	S	G	Ü	Ü	E	Ü
Z	T	M	K	H	Y	C	J	R	Z	I	T	E	P	E	T	C	E
K	A	I	Ü	L	A	G	I	D	S	K	N	W	S	Z	R	L	I
F	I	A	X	L	Z	R	B	V	D	R	F	A	J	P	H	I	H
P	Y	Y	T	X	B	L	D	J	L	P	D	E	N	U	T	B	N
C	U	Z	Z	A	S	M	H	W	F	J	V	B	R	D	L	M	H
L	B	F	O	L	I	T	E	R	A	T	U	R	K	R	E	I	S
B	E	U	D	C	B	I	B	E	L	K	R	U	N	H	C	R	K
Q	J	A	K	S	T	B	L	X	W	N	D	O	C	G	Y	R	A

Erstellt mit suchsel.fun

QUARTIERSMANAGERIN, REISEPLANUNG, KONFETTILAUFG, ECKHARD, MÜNSTER,
AKTIVMESSEN, LITERATURKREIS, HAPPYVOICES, MITEINANDER, BIBEL

Bitte senden Sie Ihre Lösung entweder

per Post an: Treffpunkt – Leben im Alter e. V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl oder

per E-Mail an: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen ausgelost und vom Treffpunkt - Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt.

Das Lösungswort zu unserem Kreuzworträtsel in der Ausgabe März 2026 lautet:

„FAHRRADTOUR“. Vielen Dank für die Einsendungen. Die Gewinner wurden von uns benachrichtigt und haben ihren Preis erhalten.

Gitta Schwarck

Auslegestellen

Werl:

Caritas Kaufhaus
Autohaus Stahl
Bäckerei Hünnies
Bioladen Lienhard
Edeka Sauer
Evangelische Kirchengemeinde
Firma Horenkamp
Garten der Kulturen
Kiosk Norden
Mariannen-Hospital Werl
Moschee Werl
Propsteigemeinde, Pfarreien
Rathaus
Restaurant Byblos Werl
Restaurant Capri Werl
Restaurant Markt 20
Restaurant Wiener Hof
Sparkasse Werl
Stadtbücherei
Stadthalle
Stadtinfo
Treffpunkt
Verein für Kultur und Brauchtumspflege
VHS
Volksbank Hellweg
Werler Tafel

Büderich: Bäckerei Niehaves
Landcafe Scheer
Turflon

Hilbeck: Raum der Generationen
Obst und Gemüseladen

Holtum: Bücherschrank

Niederbergstraße: „Alte Schule“

Sönnern: Bücherschrank

Westönnen: Reparaturcafé

Welter:

Bäckerei Dördelmann
Caritas Gruppe Scheidingen
Gemeinde, Seniorengruppe
Seniorenheim Klostergarten Welter
Volksbank Hellweg

Wickede:

Bücherei im Bahnhof
Caritas Kaufhaus
Franziskusforum
Kirchen Wickede und Echthausen
Hofladen Landverliebt, Echthausen
Lutherhaus
Rathaus
Ruhrapotheke
Sparkasse
St. Josef
St. Raphael, Wimbern

Ense:

Flüchtlinge werden Nachbarn e.V.
Enser Warenkorb
Freiwilligenagentur Ense
Lindenhof, Möbel & Mehr
Provita
Rathaus



Bürgerstiftung Hellweg-Region

VERSANDTASCHEN *Digital* Folder
DRUCK **PROSPEKTE**
VISITENKARTEN
BROSCHÜREN
FORMULARE
FLEXIBEL **Kataloge** *Layout & Satz*
BÜCHER *Zuverlässig* BERATUNG
BRIEFBOGEN *Versand*

DRUCKHAUS WERL

Industriestr. 7a (Halle 1) | 59457 Werl
Telefon (0 29 22) 9 12 55 07 | Telefax (0 29 22) 9 12 55 17
info@druckhaus-werl.de | www.druckhaus-werl.de