

3/2021

31. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

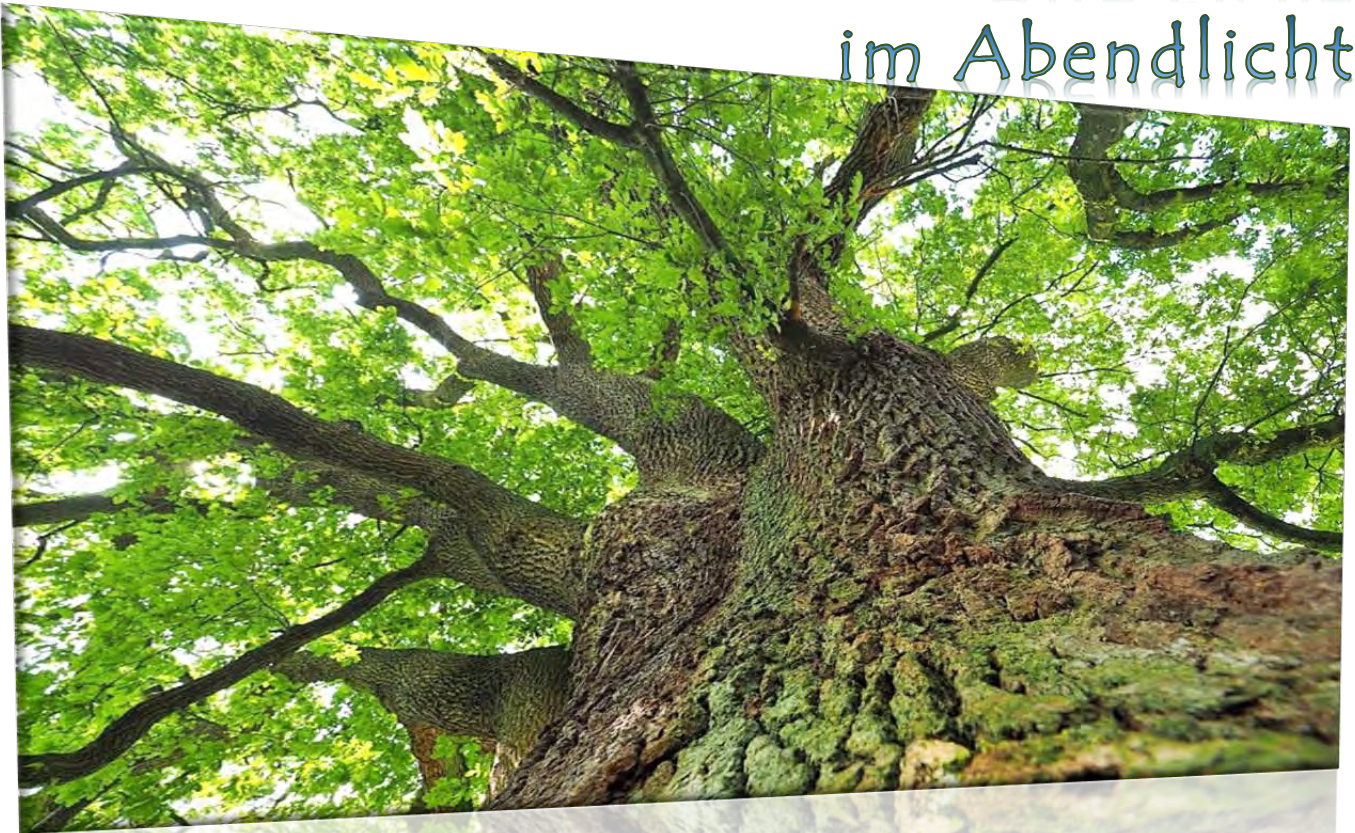


**Kultur
Geschichte**

**Informationen
Land und Leute**

**Unterhaltung
Veranstaltungen**

Alte Eiche im Abendlicht



Leuchtend nur noch die Wipfelspitze
in durchsichtig schimmernder Luft,
im Dunkel bereits die gewaltige Krone,
die im Schatten eines Bauwerks liegt.

Aus dem olivgrünen Blätterwerk
greifen kahle Äste ins Nichts,
abgestorben im Laufe der Zeiten,
Relikte vergangener Fülle und Kraft.

Von beträchtlichem Umfang
der gewaltige Stamm,
tiefrissig die hellgraue Borke,

darüber knorrige, gekrümmte Äste,
– fast störrisch gibt sich der Baum.

Vor der Zeit fallen wieder
durchlöchernte Blätter herab,
bilden den braunen Bodenbelag.

Anfällig im Alter wird jedes Geschöpf.
Ein Leuchten noch immer
im Wipfel des Baumes,

doch sichtbar die Zeichen des Verfalls.
Noch leistet die Eiche Widerstand,
begrenzt ist auch ihre Existenz.

Siegfried Steffen
(Foto: Renate Stolle)

	Geistliches Wort	Hans König	4
Information	Jägerken	Hans-Werner Gierhake Hety Büchte	5
	Neues aus dem Seniorenbeirat	Rudolf Köster	9
	Der neugewählte Seniorenbeirat		11
	40 Jahre Seniorenbeirat	Heinrich Gehlmann	12
	Sofia	Hety Büchte	13
	Das neue Stadtteilhaus Soest-Süd		21
	Die Pockenimpfung	Hety Büchte	24
	Was Sie immer schon wissen wollten	Hety Büchte	34
	Veranstaltungskalender		42
	Impressum		46
Kultur	Alte Eiche im Abendlicht	Siegfried Steffen	2
	Ein Plattenbau entsteht	Helmut Raupach	8
	Unwägbare Zeiten	Liv Lüdeking	14
	Waldspaziergang - Beobachtungen	Hans-Werner Gierhake	15
	Herbstjahr	Dagmar Schindler	17
	Von China in die Gräfte	Dagmar Schindler	19
	Urlaubsträume unterm Regenbogen	Helmut Raupach	26
	Der Löwenzahn	Dagmar Schindler	29
	Aufklärung	Dagmar Schindler	41
Unterhaltung	Auch eine Art Höflichkeit	Ina Prößdorf	17
	Ein Sonett vom Älterwerden	Siegfried Steffen	18
	Im Alter ist alles ganz anders . . .	Liv Lüdeking	21
	Aktiv im Alter: Margits Garten	Ludmilla Dümichen	22
	So war das damals . . .	Heinrich Stremmer	25
	Das Beste am Tag!	Ulrich Kusenberg	28
	Trau – schau – wem	Hannelore Johanning	29
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	30
	Ordnung ist das halbe Leben	Hannelore Johanning	31
	Leserbriefe: Der Marsch um Soest	Margarethe Wilkens	36
	Raten Sie mal . . .	Hans-Werner Gierhake	45
	Rätselauflösung aus Heft 02/2021	Hans-Werner Gierhake	46
	Hier lacht das Füllhorn	Hans-Werner Gierhake	47
Rezepte	Herbst-Menü	Gerhild Oehmichen	40



Bücher aus der Region

Hannelore Johanning
„Das Echo im Wort“
ISBN 978-3-945692-17-2

Maria Broll
„Der traurige Salzesel
oder die Abenteuer
der gefährlichen Weichmacher“
ISBN 978-3-945692-13-4

Mehr Informationen : www.pigmentare.eu



Geistliches Wort

„Barmherzig und geduldig ist der Herr, geduldig und von großer Güte“

Unterwegs mit dem Auto zu einem wichtigen Termin in Bremen: wir sind zu viert und unterhalten uns angeregt über das, was wir erreichen wollen.

Plötzlich zeigt das Navi an: In 5 km Stau. Zunächst nur geringfügige Bewegung, und das Gespräch geht weiter, als wenn nichts geschehen wäre. Doch dann macht sich Ungeduld breit, erst langsam, fast unbemerkt, doch unaufhaltsam.

15 Minuten stehen wir schon, und es geht – fast - nicht voran. Wir hatten die Fahrtzeit großzügig berechnet; aber allmählich schmilzt das Zeitpolster. Und dann plötzlich ist uns allen klar: Wir kommen zu spät!

Und da tröstet wenig, dass unsere Gesprächspartner vielleicht aufgrund der Verkehrssituation auch nicht rechtzeitig eintreffen könnten. Und es kommen diese wenig hilfreiche Fragen auf: Hätten wir nicht...; wäre es nicht besser gewesen, wenn ...?

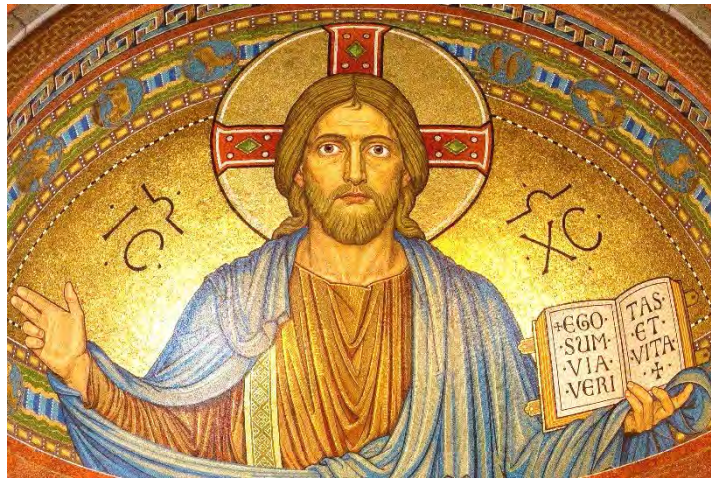
All diese Fragen sind wohl verständlich, helfen aber in dem Augenblick nicht weiter; im Gegenteil: sie steigern die innere Unruhe.

Das Einzige, was weiterhilft, ist Geduld. In einem Bedeutungswörterbuch lese ich: Geduld ist „das auf der Haltung der Gelassenheit beruhende ... Standhalten, die Ausdauer ... und das Warten können auf den rechten Augenblick des Handelns“.

Es gibt immer wieder neu „Stau-Situationen“ in meinem Leben, wo nicht hektische Aktivität gefragt ist, die mich scheinbar beruhigt, sondern Geduld, das Warten auf den rechten Augenblick des Handelns.

Die Kunst ist, diesen rechten Augenblick zu erkennen. Die Kunst ist, Geduld nicht mit Passivität zu verwechseln.

Geduld ist also eine Unterscheidungskunst: Wann und wie handle und entscheide ich? Jetzt oder besser später? Oder vielleicht manchmal auch gar nicht – weil es nichts zu handeln und zu entscheiden gibt.



Geduldig sein – das ist eine Lebenskunst: geduldig mit anderen sein und geduldig mit mir selbst.

Im Alten Testament (Ps 103,8) gibt es ein mutmachendes Wort: „**Barmherzig und geduldig ist der Herr, geduldig**

und von großer Güte“. Gott ist geduldig. Er vertraut mir, auch wenn ich immer wieder eigene Wege gehe und meine, gut ohne ihn auszukommen. Er traut mir zu, dass ich mich verändern kann, dass neue Lebendigkeit in meinem Leben entstehen kann.

Ich wünsche mir, dass seine Geduld - zumindest etwas - auf mich abfärbt.

Hans König

(Foto: Thomas B./Pixabay)

(Mosaik in der Apsis der Abteikirche Maria Laach von Pater Andreas Göser (1863–1925))



Das Jägerken unterwegs in der Stadt

Unter dieser Überschrift wird über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher andere Erfahrungen hat als wir, bekommt manches plötzlich eine neue Qualität. Wir wünschen uns, dass der Zeuge hilft, unsere Welt zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen?



Füllhorn: Na, Jägerken, hast Du Dich – wie geraten – mal ein bisschen umgeschaut, wie es in unserer immer mehr digital werdenden Welt aussieht?

Jägerken: Ja, Hety, was Du mir da erzählt und gezeigt hast über die unendlichen Möglichkeiten, die die digitale Welt eröffnet, ist beeindruckend. Aber wirklich verstanden habe ich das nicht. Aber ich bin ja auch aus einem anderen Jahrhundert. Ach, was sage ich, aus einem anderen Jahrtausend. Mal ehrlich, können Eure Senioren denn damit umgehen?

Füllhorn: Niemand kann damit umgehen, wenn er/sie sich nicht damit beschäftigt und darauf eingelassen hat. Dann erst ist man in der Lage, zu beurteilen, ob man sich weiter mit dem Thema auseinandersetzen will. Das ist sicher keine Frage des Alters oder des Wohlbefindens, sondern eher eine Frage der eigenen Haltung.

Jägerken: Klar, als Kind musste ich Lesen und Schreiben lernen und als Soldat Fechten und Reiten. Aber das war anstrengend und dauerte. Ist der Umgang mit Euren Smartphones auch so kompliziert? Ich wiederhole meine Frage: können Eure Senioren denn damit umgehen?

Füllhorn: Stell Dir vor, Du hättest abgelehnt, lesen und schreiben zu lernen; was wäre Dir alles im Leben entgangen! Natürlich erlernt man den Umgang mit Smartphone oder Tablet nicht in einem Tag! Es ist eher ein andauernder Prozess, mit immer wieder neuen Erkenntnissen und Aha-Effekten: Ach, so geht das! Die wichtigste Voraussetzung dafür ist ein ernsthaftes Interesse, mit diesen digitalen Geräten

umgehen zu wollen. Mit der Zeit setzt dann eine Routine ein, die den Benutzern den Umgang mit anderen digitalen Geräten erleichtert, und das ist die Bedingung, um möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden zu leben.

Jägerken: Aha. Wenn ich das richtig verstehe, geht kein Weg daran vorbei, einfach anzufangen. Dann kann ich nach Bedarf und eigenen Wünschen meine Fertigkeiten entwickeln. Zunächst nur telefonieren und Mails schreiben, dann Bilder machen und versenden, dann nach irgendwelchen Begriffen googeln und so weiter. Wie sagte man früher? Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich mache weiter, solange ich Interesse habe und höre auf, wenn mein Bedarf gedeckt ist. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Aber wer geht mit den Senioren die ersten Schritte?

Füllhorn: Das ist eine wichtige Frage! Der „Digitale Wandel“ hat begonnen während unserer Lebenszeit und ist inzwischen schon lange angekommen in allen Bereichen unseres Lebens. Machen wir uns doch nicht vor, Jägerken: Unser Alltag richtet sich immer



(Foto: <https://de.wikipedia.org>)

mehr auf die Menschen aus, die sich bereits ganz gut mit der digitalen Technik auskennen. Die kein Problem damit haben, dass immer mehr Arztpraxen ihre Termine nur noch online durch Patienten buchen lassen, oder dass immer mehr Geldinstitute ihre Filialen einfach schließen und damit ihre Kunden zwingen, möglichst online ihre Bankgeschäfte zu erledigen, wenn sie längere und für Ältere vielleicht beschwerliche Wege zur Bank vermeiden wollen.

Aber zurück zu Deiner Frage, Jägerken, wer die Senioren auf ihren ersten Online-Schritten begleitet: Es liegt auf der Hand, dass die wichtigste Motivation der **persönliche Nutzen** ist, den Umgang mit den digitalen Geräten zu erlernen.

Das haben die Politiker im Land längst erkannt und setzen auf vielfältige, niedrigschwellige Angebote der Wissensvermittlung für die älteren „Nonliner“. In vielen Städten und Gemeinden sind inzwischen **„Digital-Treffs“** eingerichtet. Dort findet man „Digitalhelfer“, die Senioren helfen, mit Smartphone und/oder Tablet klarzukommen. Und das ist erst der Anfang! Aber wenn wir Älteren uns nicht damit auseinandersetzen, fallen wir einfach durchs Raster und müssen sehen, wie wir im Leben – wenn überhaupt – anders zurechtkommen.

Jägerken: Ja, das deckt sich mit meinen Beobachtungen und Erwartungen. Wenn ich mir vorstelle, welche Dinge zu meiner Lebenszeit im 17. Jahrhundert durch digitale Technik ungleich leichter und schneller zu erledigen gewesen wären.

Füllhorn: Das ist auch heute noch so! Ich nenne nachstehend gern ein paar Beispiele, die sichtbar machen, wie nützlich der Einsatz von digitalen Geräten in unserem Alter ist:

Jägerken: Das macht Sinn, liebe Hety, damit ich den Nutzen erkennen kann, warum ihr auch in eurem Alter lernen solltet, die digitale Technik anzuwenden!

Füllhorn: **Frau Müller** hat erhebliche Probleme beim Gehen. Seit langem schon meidet sie größere Einkaufstouren, weil ihr das Laufen und auch das Tragen immer schwerer fällt.

Weil sie aber nicht mehr zu den „Nonlinern“ gehört, ruft sie das Internet auf und kauft

online beim Supermarkt ein. Die Lebensmittel werden ihr noch am gleichen Tag ins Haus geliefert.

Auch fehlt ihr inzwischen die Kraft, ein neues Spannbettlaken zu wechseln. Dafür hat sie sich einen automatischen Matratzenheber angeschafft. Damit kann sie mühelos auf ihre schwere Matratze ein neues Spannbettlaken aufziehen. Mit ihrem Smartphone steuert sie dieses Gerät, das aus zwei Luftkissen besteht, die das Kopf- und Fußende der Matratze so anheben, dass sie beide Hände frei hat, um das Bettlaken bequem über die hochstehenden Enden zu ziehen.

Die Augen von **Herrn Meier** haben nachgelassen, und er kann kleingedruckte Texte trotz Brille kaum noch lesen. Durch die handliche digitale Lesehilfe werden diese kleinen Texte besonders groß und deutlich dargestellt. Und weil dieses Gerät sogar einen Standfuß hat, lässt es sich so aufstellen, dass er darunter bequem Schreibarbeiten verrichten kann.

Frau Schulz kann inzwischen schlecht hören und verpasst dadurch viele Anrufe. Seit einiger Zeit verfügt sie jedoch über ein Vibrationskissen, das mit dem Telefon verbunden ist. Wenn sie also in ihrem Fernsehsessel mit kabellosem Kopfhörer das Programm verfolgt, entgeht ihr kein Anruf, weil sie

HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.
Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest
☎ 02921 96975-0
info@hanse-zentrum.de
www.hanse-zentrum.de

durch die Vibration des Kissens, das sie auf die Sessellehne geklemmt hat, auf jeden Anruf aufmerksam wird.

Außerdem trägt sie ein Fitness-Armband, das ihr mittels Bluetooth nicht nur vollen Überblick über ihre tägliche Bewegung gibt, sondern sie auch informiert bei Anrufen, oder Nachrichten auf dem Smartphone.

Und alle drei genannten Personen sind auf der Nachbarschafts-Plattform im Internet angemeldet, um sich über alles, was sie interessiert, zu informieren, bzw. auch gezielt um Hilfe für anliegende Aufgaben zu bitten, die sie selbst nicht mehr bewältigen können.



Darüber hinaus nutzen sie eine WhatsApp-Gruppe, die alle Nachbarn im Haus integriert, um sich hier entsprechend auszutauschen und zwar sowohl mittels Videoanruf, geschriebener oder gesprochener Nachricht.

Jägerken: Ich wünsche euren Senioren die notwendige Einsicht und Energie, sich mit diesen digitalen Medien anzufreunden. Sie werden es nicht bereuen. Das Füllhorn könnte doch im Veranstaltungskalender Hinweise geben, wo Anleitung und Training für kleines Geld oder durch ehrenamtliche Helfer zu finden sind.

Füllhorn: Das würde das Redaktionsteam des Füllhorn gern tun, Jägerken, aber zur Zeit gibt es nur kleinere Initiativen, die sich in und um Soest anbieten, was den Umgang mit der digitalen Technik betrifft. In der nächsten Zeit wird sich das sicher ändern und die Angebote werden zunehmen und zielgerichteter sein.

Jägerken: Deine Beispiele, Hety, sind einleuchtend und anregend. Frau Müller, Herr Meier und Frau Schulz müssen ja nicht einmal als Gruppe persönlich zusammenkommen, was ja viel schöner wäre!

Füllhorn: Ja, Jägerken, natürlich ist es erfreulicher, gemeinsam zusammenzukommen, aber manchmal ist es eben sehr hilfreich, auf schnellem Wege alle zu erreichen. Dafür steht die digitale Kommunikation, durch die alle Gruppenmitglieder schnell informiert sind.

Jägerken: Das überzeugt mich wirklich! Der alte Spruch „Was Hänschen nicht lernt lernt Hans nimmermehr!“ gilt heute nicht mehr. So geruhsam darf euer Ruhestand nicht sein, dazu dauert er zu lange.

Füllhorn: Da kann ich Dir nur zustimmen, Jägerken! Mein Wahlspruch ist Konfuzius zugeschrieben und lautet: „Solange ich lerne, lebe ich!“

Das Gespräch mit dem Jägerken führten Hans-Werner Gierhake und Hety Büchte^

(Foto: Hety Büchte)

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- Einstufung Pflegegrade und Abwicklung mit dem med. Dienst und den Krankenkassen
- Antragstellung (Beihilfe, Krankenkassen, Renten)
- Private Betreuung etc.



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/ 1 425 118

Mail: behoerdenfuchs@gmail.com
Internet: www.behoerdenfuchs.com

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!

Helmut Raupach, einer unserer FÜLLHORN-Leser, hat die Jägerken-Kolumne aus Heft 2/2021 zu folgendem Gedicht angeregt, das er uns zugesandt hat:
Ein gendergetreues Gedicht hört sich (mit Genderpausen) etwa so an:

Ein Plattenbau entsteht

Ein halbes Dutzend Innenarchitekt*innen
stand am Fenster des Rohbaus und sah von drinnen,
wie kenntnisreich planende Gärtner*innen
den ungeduldig wartenden Baggerführer*innen
sagten, sie könnten mit ihrer Arbeit beginnen.
Die schaufelten den Elternboden fast wie von Sinnen,
denn es galt, umgehend Zeit zu gewinnen
für den Vertrag mit Interesse zeigenden Mieter*innen.
Drauf zogen sämtliche Innenarchitekt*innen,
jede*r zufrieden und lächelnd, von hinnen.
Und die Moral von dem Gedicht:
Auch für Poet*innen wird Gendern bald Pflicht.
Und willst du die Lyrik modernisieren,
fang an, auch Rilke zu genderfizieren
Helmut Raupach

(Foto: ropekk_pl/Pixabay)

Neues aus dem Seniorenbeirat

Das Füllhorn im Gespräch mit der stellvertretenden Vorsitzenden Waltraut Trick

Vom ersten Moment an erlebe ich Waltraut Trick als eine Frau, die weiß, was sie will. Als wir uns zum Gespräch vor dem Seniorenbüro treffen – beide mit dem Fahrrad unterwegs – schlägt sie vor: „Lassen Sie uns lieber bei einem Kaffee miteinander reden!“ Und schon schiebt sie ihr Rad Richtung Marktplatz.



Waltraut Trick, eine Frau mit klarer Ansage

1941 in Prag geboren, erlebt sie als Vierjährige die Flucht der evangelischen Familie ins katholische Rheinland als erste bewusste Probe, sich als „Hinzugekommene“ in fremder Umgebung nicht unterkriegen zu lassen. Als es Waltraut Trick aus beruflichen Gründen ihres Mannes in den frühen Achtzigern schließlich nach Soest verschlägt, findet sie ihr Lebensmotto an der Fassade des Freiligrath-Hauses (Haus zur Rose) an der Marktstraße: „Wer sich wehrt, behält sein Pferd“. Und folgerichtig engagiert sie sich 1985 als Mutter zweier Mädchen und eines Jungen in diesem Sinne, als die Schließung des Gymnasiums ihrer Kinder zugunsten der Errichtung einer Gesamtschule im Gespräch ist. Der auch von ihr maßgeblich organisierte geballte Elternprotest half entscheidend mit, dieses Vorhaben zu verhindern.

Damals begann Waltraut Trick Gefallen an der Kommunalpolitik zu finden. 1994 wurde sie für die CDU in den Rat der Stadt Soest gewählt und engagierte sich in der Partei besonders in der Seniorenunion. So war der

Weg in den Seniorenbeirat nur die logische Konsequenz, als sie 2014 auf eigenen Wunsch aus dem Rat der Stadt Soest auschied.

In Soest bestens eingelebt („Das Gerede der Rheinländer über die *sturen* Westfalen kann ich nun wirklich nicht bestätigen!“) hält sie ihren Einsatz als Soester Bürgerin für ein lebenswertes Umfeld in dieser Stadt nur für konsequent. „Wir sind hier herzlich aufgenommen worden und fühlen uns wohl in Westfalens heimlicher Hauptstadt. Da möchte ich doch meinen Beitrag zur Erhaltung der Lebensqualität hier leisten“, versichert sie und schwärmt besonders von der tollen Nachbarschaft, in der viel gemeinsam gefeiert wird und sofort Hilfe da ist, wenn man sie braucht. Was nicht heißt, dass sich Waltraut Trick nicht auch einen weiten Freunds- und Bekanntenkreis daneben erschlossen hat. „Wer aktiv auf andere



Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest Altenhilfeeinrichtung

Heinsbergplatz 12 | 59494 Soest
Tel. 02921 356-0 | Fax 02921 356-222

Perthes-Zentrum Soest Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
Tel. 02921 9688-0 | Fax 02921 9688-170

www.perthes-stiftung.de

zugeht“, meint sie selbstbewusst, „der findet hier bei uns leicht Anschluss und kann mit anderen das herrliche Ambiente Soests, seine vielfältige Gastronomie und nicht zuletzt das kulturelle Angebot in dieser Stadt nutzen.“ Und leicht verschmitzt fügt sie hinzu: „Und auch etwas bewirken!“

Auf meine Frage, was sie denn noch bewirken möchte, zögert sie keine Sekunde: „Dass sich mehr Frauen gesellschaftspolitisch betätigen! Dass sich mehr Frauen in die Männerriege der politischen Gremien trauen!“. Gemeinsam mit anderen hat sie in parteiübergreifender Netzwerkarbeit schon einiges in die Wege leiten können. „Aber da ist noch viel zu tun“, meint sie, „vor allem Mut mit eigenen Erfahrungen machen und Anregungen geben, wie man die eigenen Positionen mehrheitsfähig macht.“

Konkret auf ihre weiteren Pläne für die Arbeit im Seniorenbeirat angesprochen, nennt Waltraut Trick zwei Hauptanliegen:

Zum einen werde es immer wichtiger, Älteren bei der Teilhabe an der digitalen Welt zu helfen. „Senioren sind ohne Kenntnisse in der Nutzung von Computern, Tablets und

Smartphones doch jetzt schon oft aufgeschmissen!“, wird sie etwas lauter. „Und wer die digitalen Zugänge per „App“ oder „QR-Code“ zu Bankgeschäften, zu Parkplätzen, für Bus- und Bahnkarten nicht nutzen kann, wird in Zukunft immer mehr Hilfe benötigen! Da ist der digitale Impfpass in der Corona-Pandemie doch nur der Anfang einer Entwicklung, die nicht mehr aufzuhalten ist.“

Eine weitere wichtige Aufgabe in Seniorenbereich ist für Waltraut Trick, Einsamkeit im Alter zu verhindern, was ja auch aus der Seniorenbefragung in diesem Jahr hervorgehe. Dass es in Soest gelungen sei, 300 Helfer für Menschen zu organisieren, die sich in Quarantäne nicht selbst versorgen konnten, sieht sie als einen ermutigenden Anfang dazu, solche Hilfestellungen in unserer Stadt generell zu institutionalisieren.

Als ich mich von der Achtzigjährigen, der man ihr Alter kaum glauben mag, verabschiede, bin ich sicher, dass Waltraut Trick tatsächlich noch einiges in und für Soest bewirken wird – im Seniorenbeirat oder wo sonst auch immer.

Rudolf Köster

Lassen Sie grünen Ideen Flügel wachsen.
Werden Sie Sinnvestor.

Setzen Sie Ihr Geld sinnstiftend ein – für Sie und die Generation von morgen. Denn Unternehmen, die auf nachhaltige Ziele setzen, gehört die Zukunft. Entdecken Sie die nachhaltigen Anlagestrategien von Deka Investments.

Investieren schafft Zukunft.

Jetzt in Ihrer Sparkasse oder auf deka.de

Sparkasse SoestWerl

Deka Investments

Capital
FUNDUS-KOMPASS 2020
Top-Fondsgesellschaft
Hochnote für Deka

FAZ-INSTITUT
Umweltchampions
Deutschlandweit
Fondsinvestinggesellschaften
Deka
Bester CO₂-Risiko, nachhaltigste Renditen
01/2020
www.faz.net/umweltchampions

DekaBank Deutsche Girozentrale. Quellen Auszeichnungen: 1 Capital-Heft 03/2020 2 www.faz.net/umweltchampions

Finanzgruppe



Der aktuelle Seniorenbeirat

In Soest leben etwa 50.000 Einwohner; davon befinden sich fast 17.000 Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Das entspricht einem Anteil von 34 %.

Der demografische Wandel verändert die Gesellschaft seit Jahrzehnten. Die sich daraus ergebenden Aufgaben müssen von allen Generationen gemeinsam gelöst werden. Zur positiven Gestaltung dieses Wandels ist das Engagement der Bürgerinnen und Bürger unverzichtbar. Seniorinnen und Senioren sind bereit, ihre Kompetenzen und

Erfahrungen für das Gemeinwohl einzusetzen. Sie wirken aktiv an der Gestaltung von Gesellschaft und Politik mit.

Der Seniorenbeirat der Stadt Soest sieht deshalb in der Förderung des bürgerschaftlichen Engagements Älterer eine wichtige Aufgabenstellung in der Kommunalpolitik.

Der Beirat redet in den politischen Gremien der Stadt Soest mit. Er besteht aus gewählten Vertretern der älteren Generation.

(Quelle: www.soest.de)

Die Zusammensetzung:

Wolfgang Daus (Vorsitzender), Waltraut Trick (stellvertr. Vorsitzende), Ortrud Froberg, Robert Hiber, Jutta Kant, Ingrid Kückelheim, Ingrid Parketny, Gerhard Wohter.

Stellvertretende Mitglieder:

Annette Leifert, Elisabeth Schild

Von den Fraktionen benannt:

Rainer Brügger (CDU), Edith Engelbach (Bündnis90/DIE GRÜNEN), Thomas Essling (SPD)

Von den Wohlfahrtsverbänden benannt:

Heidelinde Briedigkeit (stellvertr. Vorsitzende; AWO), Heribert Fröhlich (Caritas), Heinrich Gehlmann (DRK)



(Mitglieder des Seniorenbeirats, die regelmäßig als Ansprechpartner*in von montags bis freitags während der Öffnungszeiten in Seniorenbüro tätig sind.)

40 Jahre Seniorenbeirat Soest

Am 28. September 1981 kamen 13 Frauen und Männer aus Soest zu der konstituierenden Sitzung für einen der ersten städtischen Seniorenbeiräte zusammen, der dann auch 1986 bei der Gründung der Landesseniorenvertretung NRW eine bedeutende Rolle spielte. Seine Kernaufgabe sieht er darin, Vorschläge für ein generationsübergreifendes Zusammenleben der Menschen in Soest zu machen

Aktuell hat der Seniorenbeirat 15 Mitglieder, die mindestens alle 2 Monate zu öffentlichen Sitzungen zusammenkommen. Seine Beschlüsse haben zwar keine unmittelbare Wirkung, aber die Kontaktwege zu Rat und Verwaltung sind kurz und gepflegt. Diese Zusammenarbeit hat sich in den vierzig Jahren vielfach bewährt. Einige Beispiele sollen das verdeutlichen:

So begründete der Seniorenbeirat schon vor vielen Jahren das Seniorenfrühstück in der Begegnungsstätte im Bergenthalpark. An jedem zweiten Dienstag des Monats organisiert die Stadt dort ein Frühstück mit einem anschließenden Referat zu gesellschaftlichen Themen oder jahreszeitlich passenden musikalischen Darbietungen. Bis zu sechsmal im Jahr finden Halbtagsausflüge für Senioren statt, geplant und begleitet von Mitgliedern des Seniorenbeirats: Besichtigungen, Theaterbesuche, Schiffspassagen und vieles andere mehr. An bei Senioren beliebten Orten in der Stadt initiierte der Seniorenbeirat das Aufstellen von Sitzbänken.

Sehr gut kommen auch die vom Seniorenbeirat begleiteten Vorweihnachts- und Karnevalsfeiern, die Konzerte des Heeresmusikkorps in der Stadthalle und der Seniorennachmittag zur Allerheiligenkirmes im Festzelt an. Ein voller Erfolg war die erste Soester Seniorenwoche im April 2018 mit insgesamt 54 Veranstaltungen. Zu den Themen Gesundheit, Mobilität, Wohnen, Freizeit,

Recht und weiteren gab es Vorträge, Mitmach-Übungs- und Besichtigungsmöglichkeiten. Eine große Auftakt- sowie Abschlussveranstaltung und ein Konzert rundeten die Woche ab.

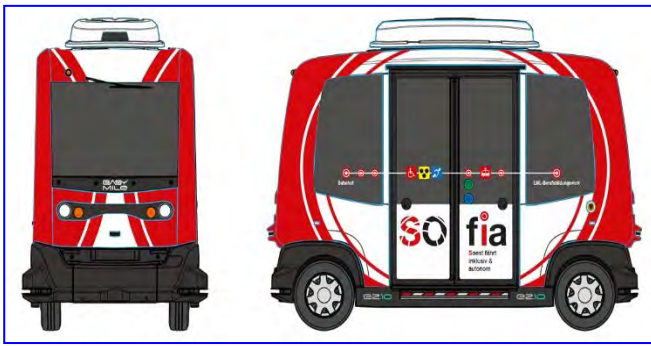
Leider hat die Pandemie in den zurückliegenden 15 Monaten solche Veranstaltungen kaum möglich gemacht, aber wenigstens ein unter Mitarbeit des Seniorenbeirats besonders gelungenes Projekt der Stadt, der kürzlich erstellte Generationenspielplatz im Theodor-Heuss-Park, konnte von Jung und Alt gut angenommen werden. Und auch ein ständiges Anliegen des Beirats, die rollstuhl- und kinderwagentauglich Pflasterung in der Innenstadt, ist ein gutes Stück vorangekommen.

Bei einem Menschen würde man anlässlich eines solchen Jubiläums sagen: „Er steht in den besten Jahren“. Tatsächlich blicken die derzeitigen Mitglieder des Seniorenbeirats nicht nur auf Erreichtes zurück sondern aktiv in die Zukunft. Kontaktstätte ist das werktags von Montag bis Freitag zwischen 9 und 12 Uhr geöffnete und mit Mitgliedern des Seniorenbeirats besetzte Seniorenbüro im Rathaus (Eingang Am Seel). Dort steht man gerne mit Rat und Tat zur Seite und dort werden auch Hinweise und Anregungen aus der Bevölkerung entgegengenommen.

Die aktuelle Gesundheitslage in Deutschland lässt derzeit leider keine publikumsstarke Geburtstagsfeier zu. Aber zumindest im Rahmen des Möglichen möchte der Seniorenbeirat sein vierzigjähriges Bestehen mit den Soester Bürgern und Bürgerinnen bei einer Begegnung im Innenhof des Rathauses feiern. Am Samstag, 2. Oktober 2021, sind in der Zeit von 10 bis 13 Uhr Alt und Jung herzlich dazu eingeladen.

Heinrich Gehlmann

**40 Jahre Seniorenbeirat
Feiern Sie mit uns!
Samstag, 02. Oktober 2021
10:00 – 13:00 Uhr
Rathaus - Innenhof**



Der Kreis Soest ist neben der Stadt Soest, der RLG und weiteren Partnern maßgeblich an der Umsetzung eines vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur geförderten Projekts, der Entwicklung und dem Einsatz eines autonom fahrenden Kleinbusses, beteiligt. Dieser Bus verkehrt bereits seit Mitte Juni noch mit einem Fahrer auf einer neu eingerichteten Linie zwischen dem Bahnhof Soest und dem Berufsbildungswerk LWL.

Ziel dieses Forschungsprojekt ist es, durch den Einsatz digitaler Technik und Methoden

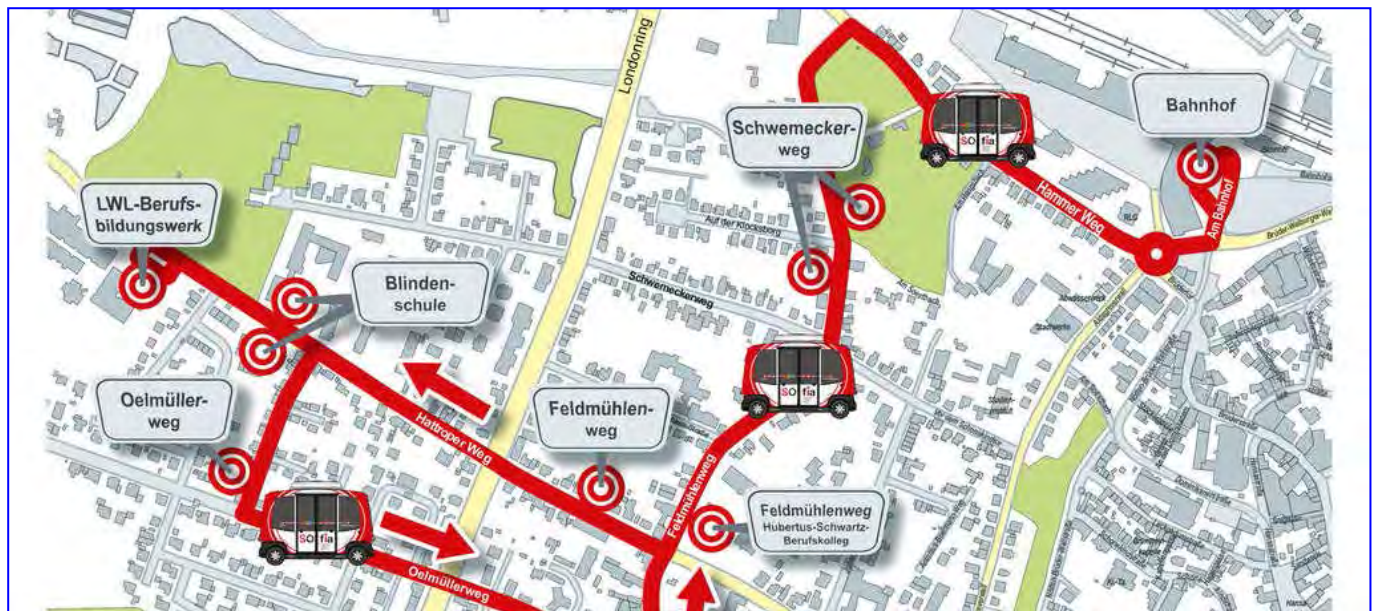
SO fährt inklusiv + autonom: Ride4all erobert die Stadt!

Die Zukunft der Mobilität ist digital, vernetzt und autonom

dass er nicht eher abfahren darf, bevor sie es geschafft haben, einzusteigen bzw. Platz zu nehmen.

Das Pilotprojekt soll die Bedürfnisse und Anforderungen von allen Fahrgästen, ob mit Mobilitäts-/Sinneseinschränkungen oder ohne, im öffentlichen Verkehr abdecken. Selbstverständlich müssen Fragen geklärt werden: Zum Beispiel, wie der Innenraum eines solchen fahrerlosen Mini-Busses gestaltet sein muss. Der leichte Zugang und eine einfache Nutzung für jedermann muss gewährleistet sein

Neben der Prüfung durch den TÜV ist natürlich die Schulung des RLG-Fahrpersonals sehr wichtig! Auch wenn der Bus autonom fährt, schreibt die StVo vor, dass trotzdem



in automatisierten Bussen allen Menschen die barrierefreie Teilhabe am öffentlichen Verkehr zu ermöglichen. Das funktioniert durch Kommunikation und Steuerung mittels einer App auf dem Smartphone. Sie ermöglicht die Kommunikation mit dem Fahrzeug.

So ist es z. B. blinden Menschen möglich, ohne große Mühe mittels dieser App auf dem Smartphone sowohl den Busstieg als auch den Bus zu finden (und sich im Bus zurechtzufinden, ähnlich wie mit einem Navigationsgerät). Mobilitätseingeschränkte Menschen können so per App dem Bus mitteilen,

zur Sicherheit immer ein menschlicher Operator mit an Bord ist. Der muss entsprechend routiniert mit Sofia umgehen können. Die wichtigste Aufgabe des Operators ist die Überwachung der Fahrt. Und falls es nötig wird, kann der Operator das Gefährt, das kein Lenkrad hat, manuell durch den Verkehr steuern.

Zunächst ist der Betrieb von **Sofia** ein Pilotprojekt, das voraussichtlich bis Ende 2021 andauern wird.

Hety Büchte

(Fotos: Ride4all, RLG)

Unabwägbare Zeiten

Endlich Regen.

Gierig trinkt die verdurstende Erde das belebende Nass,
dankt mit Explosionen von Grün und leuchtenden Farben.
Üppig die Natur in unabwägbaren Zeiten.
Doch das Wetter spielt verrückt.

Endlich Öffnung.

Gierig eilen vereinsamte Menschen hinaus,
danken mit Zuspruch in Geschäften und Cafés,
glückliche Gemeinsamkeit in unabwägbaren Zeiten.
Doch die Pandemie ist nicht überwunden.

Endlich Hoffnung.

Gierig warten Künstler auf das Publikum,
danken ihm mit herrlichen Events,
ein Hoffnungsschimmer in unabwägbaren Zeiten.
Doch, wer weiß, wie lange wohl.

Liv Lüdeking



(Foto: Evgeni Tcherkasski/Pixabay)



Wir sind eine kleine Gruppe befreundeter Ruheständler und treffen uns jede Woche montags zu einer Wanderung in der Umgebung von Soest. Seit Frühsommer 2020 hatten wir dabei im Arnsberger Wald, häufiger als in früheren Jahren, immer wieder kleine zipfelmützige Auswüchse auf Blättern der Rotbuche entdeckt: Buchengallen, Gallen der Buchengallmücke (*Mikiola fagi*), etwa 10 mm lang, 5 mm dick.

Den Sommer über haben wir einzelne Gallen aufgeschnitten und die Entwicklung der Larven verfolgt, die jede für sich im Inneren einer Galle leben und heranwachsen.

Im Juni sind die Larven winzig klein, 1 mm lang. Sie ernähren sich vom Pflanzengewebe, das die Buche für sie im Inneren der Galle ständig heranwachsen lässt und das sie stetig abnagen. Dabei wachsen sie bis zum Herbst auf eine Länge von etwa 5mm heran.

Im November haben wir in aufgeschnittenen Gallen noch Larven aber gleichzeitig auch schon Puppen, rosarote Puppen, gefunden.



rote Puppe

Im Winter suchte ich immer wieder mal in den Buchenwäldern im Laubstreu am Boden nach Buchengallen und war überrascht, dass ich sie regelmäßig und leicht gefunden habe. Fast jede Suche führte

Waldspaziergang

- Beobachtungen

rasch zum Erfolg. Ob das immer so ist, weiß ich nicht. Vielleicht war da nur in diesem Winter so, nachdem sie im vergangenen Jahr so häufig waren,

Anfang Februar nahm ich ein paar Gallen mit nach Hause und schnitt einen Teil von ihnen vorsichtig auf, die anderen bewahrte ich in einem Marmeladenglas auf.

In einigen der geöffneten Gallen fand ich tote Larven, die von Pilzgeflecht durchwirkt waren. In anderen waren die Larven klein geblieben und haben sich nicht verpuppt. In wieder anderen waren die Larven von Parasiten befallen. Aber in einigen wenigen Gallen fanden wir lebendige Puppen, offenbar kurz vor dem Schlüpfen.



schwarze Puppe

Diese Puppen sind kräftig gefärbt, die Vorderseite tiefschwarz. Sie sind sehr beweglich. Auf Berührung reagieren sie heftig. Sie können sich durch Krümmen des Körpers sogar rollend fortbewegen.

bewegen.

Aus diesen Puppen, und auch aus einigen der Puppen in den noch unversehrten Gallen, schlüpfen in den folgenden Tagen die fertigen Buchengallmücken: 5 bis 6 mm kleine Mücken. Männliche und weibliche Tiere summen im Marmeladenglas.



Puppenhülle

Die verlassenen Puppenhüllen sind berückend schön, finde ich.

Die Buchengallmücken sind überaus grazile Zweiflügler, mit überlangen Beinen und ohne auffällige Fresswerkzeuge zum Stechen, Saugen, Beißen oder Lecken.



Buchengallmücke

In vielen Gallen, die wir geöffnet haben, fanden wir tote Larven oder Parasiten. Auch beschädigte Gallen fanden wir. Vermutlich von kleinen Säugetieren abgebissen oder von Vögeln aufgepickt,

um an die Puppen als Nahrung zu gelangen. Ich schließe daraus, dass die Gallen, die das Buchenblatt für die Larve wachsen lässt, wohl ein wirksamer aber kein absoluter Schutz für die Larven sind.

Die erwachsenen Gallmücken sind so winzig, dass sie uns in ihrer natürlichen Umgebung nicht wahrnehmen.

Wir wüssten nichts von ihnen, wenn es nicht die zipfeligen Gallen gäbe, die wir in Ruhe betrachten können.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Dann schauen Sie mal auf unsere Website. Dort finden Sie mein Video über die Buchengallmücke:

www.fuellhorn-soest.de/video/

Hans-Werner Gierhake
(Fotos: Hans-Werner Gierhake)

IHR SOESTER 
COMPUTERASSISTENT
GENERATION 50 PLUS

IHRE PERSÖNLICHE SOFORTHILFE RUND UM
DAS THEMA COMPUTER, INTERNET UND TELEFON

BERATUNG | REPARATUR | INSTALLATION | VERKAUF | SCHULUNG

THOMAS SCHIRDEWAHN

 **02921-63966** (über diese Festnetznummer auch per WhatsApp erreichbar)

 kontakt@soester-assistent.de

 **www.soester-assistent.de**



Gemeinsam finden wir für alles eine gute und verständliche Lösung!



Auch eine Art Höflichkeit

Eines Nachmittags – noch vor „Corona-Zeiten“ – fuhr ich an einem Freitag mit der Bahn von Köln zurück nach Soest. Da am Wochenende die Züge meist sehr voll sind, gönnte ich mir eine Fahrkarte für die 1. Klasse.

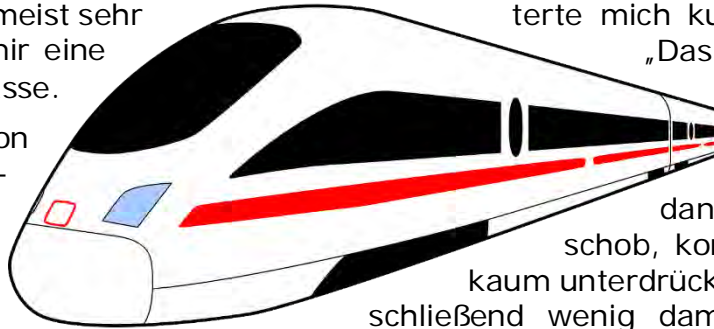
Eine größere Gruppe von Jungen und Mädchen – etwa 15 bis 16 Jahre alt – drängte vor mir in das Abteil und besetzte den Vorraum einschließlich der Treppen hinauf zur 1. Klasse.

Nachdem ich mich bis zum Aufgang durchgekämpft hatte, rief ein Mädchen dem

Jungen auf der obersten Stufe zu: „Mach mal Platz, die Frau muss da rauf in die 1. Klasse!“ Der Junge drehte sich zu mir, musterte mich kurz und rief zurück: „Das ist doch 'ne Dame, Du Arsch!“, und rückte zur Seite.

Während ich mich dankend an ihm vorbeischob, konnte ich das Lachen kaum unterdrücken und ließ mich anschließend wenig damenhaft auf meinen Sitzplatz fallen. Am liebsten hätte ich beide umarmt – aber dazu war es nun wirklich zu voll.

Ina Pröbldorf



(Fotos: OpenClipart-Vectors/Pixabay)

*Noch bist du Sommer
doch bald schon Herbst,
Jahr.*

*Der Sonne Glut
verfärbt die Aster,
und Haselnüsse
kullern über Laub:
Äpfel platzen auf im Gras,
und welke Blätter
treiben drüber hin.*

*Danach im Winter
malt der Frost
geheimnisvolle
Zeichen an die Fenster.*

*Die lösen sich
vor Farbenpracht im Mai:
Und dann bist du wieder
Sommer
vor dem Herbst,
Jahr.*

Dagmar Schindler
(Foto: Hety Büchte)

Herbstjahr





Ein Sonett vom Älterwerden

***Der Körper schwächelt doch schon spürbar
und schafft nur noch mit halber Kraft,
und deutlich sanfter fließt der Saft,
der vordem Lebenselixier war.***

***Und auch dem Kopf wird langsam klar:
Was früher leichthin man geschafft,
die Gabe wird hinweg gerafft
und schwindet weiter – Jahr für Jahr.***

***Die Seele muss sich wohl bequemem
- sie fühlt zu Recht sich häufig matt,
denn wirklich gut geht's ihr ja nicht -***

***es einfach dankbar anzunehmen,
was Leben noch zu bieten hat,
Gemeinschaft, Ruhe, Sonnenlicht.***

Siegfried Steffen

(Foto: Steve Buissinne/Pixabay)



Spaziergang durch die Gräften und über die Wälle

(Foto: Manfred Wanierke)



Von China in die Gräfte – Eine Spurensuche

Eine Freundin zeigte mir ein Foto. Es bildete einen Baum in sommerlicher Blütenpracht ab. In grünem Laub, das dem einer Linde ähnelte, befanden

sich weiße, längliche Gebilde in ungewöhnlicher Form. „Das ist ein Taschentuchbaum“, erklärte sie. Tatsächlich erinnern die Blütenblätter an Stofftücher, die zwischen die Blätter gehängt sind „Der steht in den Gräften“, fügte sie hinzu. Doch wo genau, daran konnte sie sich nicht mehr erinnern. Fasziniert von dem Baum, beschloss ich, ihn zu suchen.

Das war im Winter. Doch ich hoffte, den Baum an der Rinde zu erkennen, (ich hatte mich im Internet über seine Besonderheiten informiert) oder an seinen Blättern und Früchten, die vielleicht noch unter ihm am Boden zu finden wären. Waren sie aber nicht. Auf dem Gang durch die Gräfte fand ich zwar mehrere Bäume, die von der Struktur der Borke her in Frage

kamen, aber als Erkennungsmerkmal reichte das nicht aus.

Auf dem zweiten Erkundungsgang Anfang des Jahres begegnete ich einer Fußgängerin, die mir erklärte, sie kenne den Baum, aber ich müsse noch etwas weiter geradeaus gehen, um ihn zu finden. Ich ging weiter geradeaus, aber wohl in die falsche Richtung.

Dritter Versuch! Bei einem Anruf beim Kommunalbetrieb erfuhr ich, dass der Baum zwischen Nöttentor und Jakobitor stehe. Außerdem fiel das Stichwort „Treppe“. Inzwischen war es Mitte April, als ich mich wieder auf den Weg machte.

Diesmal fand ich ihn, den gesuchten Baum. Er steht am Fuß der Treppe, die vom Freiligrathwall in die Gräfte führt. Beim nächsten Besuch war ich mir sicher:

Er musste es sein. Er war zwar noch weitgehend kahl, aber als ich eine der etwa zwei Zentimeter langen Knospen öffnete, konnte ich die Anlage von verschiedenen kleinen Blättern und den winzigen kugeligen



(Foto: Dagmar Schindler)

Blütenstand mit den dunkelroten Staubbeutel erkennen. Der würde sich später zu einer steinigen, vier bis sechs Zentimeter langen Frucht auswachsen.

Bei jedem folgenden Besuch konnte ich die weitere Entfaltung der Blätter und Blüten beobachten. Waren die beiden ungleich langen Blätter der Scheinblüte in ihrem zarten Grün anfangs kaum zu erkennen, zeigten sie sich Mitte Mai schon in strahlendem Weiß und bildeten einen zauberhaften Kontrast zu dem roten Blütenstand und dem übrigen grünen Laub. Sie werden noch länger werden, später auf das Gras darunter schweben und einen weißen Teppich über den Boden legen. Dann wird sich vielleicht auch der andere Name eindringlich erklären lassen, wenn das „Taschentuch“ wie eine „Taube“ aus dem Baum flattert. Denn der „Taschentuchbaum“ wird auch „Taubenbaum“ genannt.

Was das Ganze mit China zu tun hat? Der Taschentuchbaum ist kein einheimisches Gehölz, sondern ursprünglich in China zu



(Foto: Dagmar Schindler)

Hause. In unserer Gegend könnten wir ihn nicht finden, wäre es diesem exotischen Gast nicht gelungen – auf welchen Wegen auch immer – in unsere Gräfte einzuwandern und dort Wurzeln zu schlagen.

Dagmar Schindler



Lina-Oberbäumer-Haus



Alten- und Pflegeheim

Geborgenheit geben,
Sicherheit schenken,
Türen zur Geselligkeit öffnen...

Alten- und Pflegeheim „Lina-Oberbäumer-Haus“
 Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest
 Tel.: 02921 371-250
 info@lina-oberbaeumer-haus.de



Baujahr: 1984, Anbau: 2010
Modernisiert: 2011
Auszeichnungen: 2010 -
 Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)

www.lina-oberbaeumer-haus.de

Mit diesem Beitrag beginnen wir eine neue Rubrik.

Wir möchten über interessante Objekte – Bäume, Skulpturen, Erlebnisse, Begegnungen etc. – im FÜLLHORN berichten.

Über Beiträge aus der Leserschaft würden wir uns sehr freuen!

***Die Füllhornredaktion
(fuellhornredaktion@gmail.com)***

Das neue Stadtteilhaus im Soester Süden



Das Stadtviertel Soester Süden hat ein neues Zentrum. Im barrierefreien Stadtteilhaus am Britischen Weg, das am Freitag, 25. Juni 2021, vom Bürgermeister, Dr. Eckard Ruthemeyer, eröffnet wurde, finden die Bürgerinnen und Bürger aus allen Generationen ab sofort Angebote und Räume für Freizeitaktivitäten, aber auch Beratungsangebote für unterschiedliche Lebenslagen.

Allen interessierten Bürgern und Bürgerinnen bietet das Stadtteilhaus u. a. im Erdgeschoss einen multifunktionalen Veranstaltungsraum, der vor allem für gesellige Aktivitäten wie z. B. Tanz-Workshops oder Seniorencafés, aber auch Sport- und Kulturveranstaltungen zur Verfügung steht. Für die junge Generation gibt es im Obergeschoss den großzügigen Jugendtreff der Arbeiterwohlfahrt **AWO DOT - Der Offene Treff**.

Die Büroräume im neuen Stadtteilhaus stehen zunächst vor allem der Stadtteilhausmanagerin Kira Budde und Beratungseinrichtungen wie dem Jugendmigrationsdienst der AWO zur Verfügung. Die Angebote im Stadtteilhaus wurden unter Mitwirkung der Bürgerinnen und Bürger im Stadtviertel entwickelt.

Das Stadtteilhaus wurde im Rahmen des Investitionspaktes „**Soziale Integration im Quartier**“ durch Bundes- und Landesmittel gefördert.

Weitergehende Infos:

<https://www.soest.de/news/news-detail/stadtteilhaus-soester-sueden-eroeffnet>

Im Alter ist alles ganz anders . . .



Mit Würde trägt sie zwei verschiedenfarbige Handschuhe spazieren, da sie von jedem Paar eine Hälfte verloren hat.

Den bisher akkurat gepflegten Garten lässt sie verwildern, da sie nicht mehr selbst Hand anlegen kann, und die ausufernde Pracht gefällt ihr sogar.

Was hilft das Jammern über die Umstände, die das Leben verändern, indem sie ihren Körper verändern: Man kann schlechter laufen, hören, riechen, schmecken.

An diesen Gegebenheiten ist nichts zu ändern. Also versucht sie, sich einzurichten mit dem, was ist.

Langsam wird ihr klar, dass sie sich nicht von Zwängen und Regeln einengen lassen muss. Sie spürt eine Freiheit und Unabhängigkeit, die sie beschwingt und zufrieden leben lässt.

Liv Lüdeking

(Foto: C1ker-Free-Vector-Images/Pixabay)

Aktiv im Alter: Ausgesuchte Hobbys für Senioren



Wer rastet, der rostet! Das gilt besonders für Senioren, wenn sie nichts mit ihrer Freizeitangebote, um vom Sofa runterzukommen. Dabei gibt es viele interessante Hobbys Sie kennen das vielleicht: Da fällt man nach seinem Eintritt in das Rentenalter in in tiefes Loch, weil man nichts mit der nun plötzlich verfügbaren Zeit anzufangen weiß. Wir möchten Ihnen einige Hobbys vorstellen, die vielleicht geeignet sind, Ihnen die Langeweile zu vertreiben, nette Leute kennenzulernen, sich untereinander auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und, und, und . . .

(Foto: Prawny/Pixabay)

Margits Garten

Die meisten Menschen, die ich kenne, haben ein Hobby oder eine Art Beschäftigung, die ihnen das Gefühl von Selbstverwirklichung vermittelt. Vera geht zum Yoga, Birgit zum Pilates, Anna lernt in der Volkshochschule Englisch. Abwechslungsreiche Angebote locken von überall. Wer nicht zu faul und träge ist, hat die Qual der Wahl. Na gut, wir in unserem Bekanntenkreis gehören zur Rentnergruppe, die bekanntlich viel Zeit hat. Als wir noch berufstätig waren, wollten wir in unserer Freizeit entspannen und nicht noch an uns arbeiten, um unsere bis dahin ungeahnten Talente zu entdecken. Manchmal sind wir von unserem Partner in der Auswahl beeinflusst worden und um des lieben Friedens willen fuhr ich zum Beispiel mit meinem Mann in den Wanderurlaub. Heute weiß ich: Wandern gehört nicht zu meinen Erholungsmethoden.

Warum reicht uns nicht das, was wir sind? Warum streben wir nach Charakterstärkung und Muskelaufbau, wenn es fast zu spät ist, es auch einzusetzen. Und wenn wir es doch tun, dann kostet es Geld, Disziplin und Anstrengung. Ich werde nicht noch eine Fremdsprache lernen, das weiß ich mit Sicherheit. Aber ich freue mich für meine Freundin, die mit Begeisterung zweimal die Woche zum Englischkurs rennt. Gut für sie, dass es solche Angebote gibt. Birgit beneide

ich um ihren strammen Bauch – um die vielen Stunden in der Mucki-Bude aber nicht. Meine Freundin Margit ist auch glücklich: Sie hat einen Traumgarten, in dem sie jede freie Minute verbringt. Neulich hat sie mich zu einer Tasse Kaffee auf ihre Terrasse eingeladen. Das Wetter war wieder mal herrlich. Es ist schon fast drei Monate her, dass ich bei ihr war. Als sie mich zu ihrer Terrasse begleitet, werfe ich einen Blick in ihren Garten. Ich bin überwältigt: Alles ist so perfekt und so schön gepflegt, dass ich mich ernsthaft fragen möchte, bin ich bei meiner Freundin im Garten oder auf einer Gartenschau? Die Rasenfläche ist so fein, so perfekt, dass ich mich nicht einmal barfuß trauen werde, darüber zu gehen, geschweige denn mit Schuhen.

Vor der Terrasse hat Margret einen Kräutergarten mit exotischen Gewürzen aus aller Welt angelegt, der besonders nach Orient duftet. Herrlich! Und so praktisch nah an der Küche. In der Mitte des Gartens gibt es eine Blumeninsel für Insekten: Eisenhut, Kornblumen, Wiesensalbei und Vergissmeinnicht. Die linke Seite des Gartens ziert eine gepflegte Sitzecke mit Grill, rechts glänzt ein gepflegter Whirlpool in der Sonne und von weiter hinten grüßt eine Gartenlaube aus Holz, ein echter Hingucker, und im Schatten eines Baumes lädt ein weißer Weidenkorbstuhl zum Verweilen ein.

Dieser Garten ähnelt keinem anderen, den ich je gesehen habe. Margits Kreativität und Fleiß ist einfach unglaublich. Als sie mit Kaffee kommt, lobe ich sie überschwänglich. Errötend freut sich über meine Anerkennung. Ihre Terrasse ist auch ein Traum: Die Tischdecke passt farblich zu den bunten Kissen auf den gemütlichen Loungemöbeln aus Rattan. Auf dem Tisch steht eine Platte mit kleinen Schälchen voller Süßigkeiten und Nüssen. Nicht fehlen darf eine Vase mit einem Blumenstrauß, der nur von einer Floristin zusammengebunden sein kann. Also, ich kann so was nicht.

Ich nehme mir ein Plätzchen, das nach Ingwer und Lavendel duftet.

„Selbst gebacken?“, frage ich, obwohl ich mir die Frage hätte sparen können. Margit ist auch eine leidenschaftliche Köchin.

„Entschuldigung, ich hatte keine Zeit zum Aufräumen“, sagt meine Freundin, bevor sie sich hinsetzt, und im Vorbeigehen richtet sie ein asymmetrisch liegendes dekoratives Kissen.

Verspottet sie mich? Wenn sie meinen Garten sehen würde! Dort wuchern da und dort Brenneseln, im Schatten der Hecke vermoost der Rasen und Schnecken fressen sich durch meine Lieblingsblumen und den

Salat. Was mache ich falsch? Das frage ich Margit. Und dann erfahre ich, wie viel Zeit sie braucht, um dieses Paradies in Schuss zu halten. Sie zeigt mir ihre rauen Hände mit kurzen Nägeln und weist vielsagend auf meine lackierten. Sie verrät mir auch, was die Pflanzen kosten (ein Vermögen!), ganz zu schweigen von der Poolreinigung. Der Gärtner kommt einmal die Woche, und Margit ist mindestens fünf Stunden täglich im Garten. Aber sie schaut stolz auf ihr Werk und strahlt. Es ist ihre Entscheidung, ihr Hobby, ihr Leben – und es macht sie glücklich.

Ich habe andere Vorlieben. Statt im Garten „Staub zu wischen“, haue ich in die Tasten meines Laptops und schreibe Geschichten. Manchmal, wenn die Muse mich gerade geküsst hat, auch in einem Bademantel oder mit zerzausten Haaren, denn ihr ist es gleich, ob ich gekämmt bin oder nicht. Bin ich deswegen egoistisch oder faul?

Mich macht eben das glücklich. Ich meine, wir sollen alle selbstbewusst und frei in unseren Entscheidungen sein und aus all den tausend verschiedenen Beschäftigungen die wählen, die uns glücklich machen.

Milla Dümichen

BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 3649-0
TELEFAX 3649-10



**KARSTEN
HUFNAGEL**

**APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR**



*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*

Die Pockenimpfung

Eine Erfolgsgeschichte für die Menschheit



Rund 200 Jahre hat es gedauert vom ersten Impfstoff bis zur endgültigen Ausrottung der Pocken-Krankheit. Es verging kaum ein ganzes Jahr, als die ersten Impfstoffe gegen die Erkrankung zugelassen wurden. Noch nie vorher wurden so zahlreiche verschiedene Impfstoffe in so kurzer Zeit entwickelt und auch zugelassen.

Mein Interesse gilt in diesem Artikel aber der Impfung gegen die Pocken-Krankheit. Seit mehr als 1000 Jahren war die Pocken-Krankheit die Geißel der Menschen. Aus dem 9. Jahrhundert ist bekannt, dass die Menschen beteten: „... beschützt mich vor den scheußlichen Pocken und allem Übel. Amen.“ Selbst im 20. Jahrhundert zählte man noch weltweit rund 300 Millionen Menschen, die an dieser Seuche verstarben.

Wer sich mit dem äußerst ansteckenden Pocken-Virus infiziert hatte, litt am Anfang unter eher grippeähnlichen Symptomen und danach trat der verunstaltende Hautausschlag ein, die „Schwarzen Pocken“. Ganze Völker wurden im Laufe der Jahrhunderte von dieser mörderischen Seuche dahingerafft. Die Pocken gehörten wie die Pest zu den schlimmsten Seuchen in Europa.

Ende des 18. Jahrhunderts entdeckte der englische Arzt Edward Jenner eher zufällig eine wirksame Methode zur Bekämpfung dieser Seuche: Ein junges Mädchen aus der Gegend litt an (harmlosen) Kuhpocken, nicht aber an den oftmals tödlichen Pocken. Edward Jenner entnahm ein wenig Flüssigkeit aus ihren Pusteln und injizierte diese Flüssigkeit einem bis dahin gesunden Jungen. Etliche Wochen danach infizierte er (heute zu Recht ein verbotener Menschenversuch) diesen Jungen

mit den tödlichen Pocken. Aber der Junge erkrankte nicht daran, sondern blieb gesund!

Als Edward Jenner 1797 diese erfolgreiche erste Pockenimpfung bekannt machte, entstand eine heftige Für- und Wider-Diskussion unter den Fachleuten. Gegen alle Widersprüche setzte sich diese Impfung aber in kurzer Zeit in zahlreichen Ländern durch und führte immer zu positiven Ergebnissen, auch wenn man nicht wusste, was, wie und warum wirkte.

So wurden z. B. bereits im Jahr 1800 in Österreich angesichts der um sich greifenden Pockenepidemie Massenimpfungen mit großem Erfolg durchgeführt. Waren vor der Massenimpfung ca. 500 Kinder jährlich an der Pocken-Krankheit gestorben, so starben danach nur 5 Kinder im Jahr an dieser Krankheit.

Nach Einführung der Impfpflicht in Preußen im Jahre 1874 sank die Anzahl der Todesfälle von 2642 (1868) auf nur 3 Todesfälle (1879). Letztlich brachen später die Pocken nur noch dann aus, wenn sie ins Land eingeschleppt wurden.

Der letzte Mensch, der von dieser Krankheit betroffen war, infizierte sich 1977 in Somalia. Er überlebte die Seuche und ging ein in die Medizingeschichte.

Die Hoffnung des englischen Arztes Edward Jenner, mit seiner Impfung die Epidemie und das Massensterben beenden zu können, bewahrte sich: 1977 konnte die WHO aufgrund einer international erfolgreichen

Impfstrategie die Ausrottung der Pocken-Krankheit ganz offiziell verkünden. Es hatte rund 130 Jahre gedauert, um eine Herdenimmunität gegenüber der Pocken-Krankheit zu erreichen.

Hety Büchte

(Quelle: Internet-Foto: Gordon Johnson/Pixabay)



Edward Jenner (1749-1823)

So war das damals . . .

Heinz Stremmer hat seine Kind- und Jugendzeit in Soest Am Kohlbrink 10 verbracht (im linken Haus auf dem von ihm selbst gemalten Bild). In seinem ersten Bericht geht es um „nackte Tatsachen“.



(Soester Ansichtskarte)



(gemalt von Heinrich Stremmer)

Es war das Jahr 1939. Damals waren die Nazis an der Macht. Leider hatte sich wohl auch mein Vater den Leuten angeschlossen – vielleicht hatte man, wenn man für den Staat arbeitete, sonst keine Chance? So wie ich es später gehört habe, war es damals für echte Männer sehr wichtig, Söhne (neue Soldaten?) zu zeugen. Bei meinen Eltern hatte es bisher bei zwei Mädchen nicht geklappt. Dann wurde meine Mutter wieder schwanger, und mein Vater stand bei seinen Kumpeleis vor dem Problem zu beweisen, dass er auch Jungen zustande bringen konnte.

Dann kam der 8. April 1939, und ich wurde geboren. Was ich nun berichte, das sind Erzählungen meiner Verwandten, ich kann nichts dafür, und verjährt ist es auch schon! Unsere Wohnung lag in zweiten Stock, die Fenster zeigten zum freien Platz vor Schümers Expedition. Es hatte sich wohl herumgesprochen, dass meine Mutter niederkam. Auf dem Platz hatten sich mehrere Männer aus meines Vaters Bekanntenkreis versam-

melt. Als ich kleiner Wurm mit Hilfe der Hebamme das Licht der Welt erblickte, sollen diese gerufen haben: „**Z e i g e n!**“

Tja – und mein Erzeuger hatte nichts anderes zu tun, als mich, den Neugeborenen, direkt nach der Geburt, wenigstens gewaschen aber nackt, also ohne alles, all denen da unten aus dem Fenster heraus zu zeigen und auf eine gewisse Stelle hinzuweisen. Ich soll jämmerlich geweint haben, hat man mir gesagt. Aber wahrscheinlich war es weniger der Zur-Schau-Stellung wegen, sondern weil ich nach neun Monaten Erstversorgung endlich mal was Ordentliches zu trinken haben wollte. Es soll ein großes Hallo gegeben haben, und der Abend endete dann feucht fröhlich wohl bei Christ oder in einer anderen Kneipe. Also noch einmal: Ich war völlig unschuldig, und die Sittenpolizei ist damals auch nicht eingeschritten! Aber man muss sich das mal vorstellen: Ein Leben, mein Leben, beginnt mit einer Nacktszene!

Heinrich Stremmer

Urlaubsträume unterm Regenbogen



Ein Sturmgewitter zog vorüber
so schnell, wie es gekommen war.
ein letztes Grollen drang herüber,
dann war der Himmel wieder klar.
Da überstrahlt ein Regenbogen
verheißungsvoll den Urlaubsort.
Der Fluch der Seuche schien verflogen
und alle Ängste waren fort.
So träumte ich! Und dass zukünftig
wir vor den drohenden Gefahren
vereint, entschlossen und vernünftig
die Schönheit dieser Welt bewahren
Text und Bild: Helmut Raupach

Werbung im Füllhorn



Das Seniorenmagazin wird von der Stadt Soest den Bürgern der gesamten Stadt und darüber hinaus kostenlos angeboten. Es erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von 3000 Stück (Farbdruck).

Das **Füllhorn** wird von ehrenamtlichen Autoren und Redaktionsmitgliedern erstellt und zum Teil ebenfalls durch Ehrenamtliche verteilt.

Sie finden das **Füllhorn** in folgenden Einrichtungen: Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungsstätten, VHS, Seniorenbüro, Stadtbücherei, etc. Außerdem wird das Magazin bei Bedarf einigen Interessenten per Post zugestellt.

Darüber hinaus ist das **Füllhorn** auch im Internet präsent: www.fuellhorn-soest.de.

Beispiele unserer Preisgestaltung für Ihre Anzeige:

¼ DIN A4-Seite	= 255,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr- Auflage: 3000 Stück	
½ DIN A4-Seite	= 510,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr- Auflage: 3000 Stück	

Möchten Sie das **Füllhorn** durch Werbung unterstützen?

Wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an

Ihre Ansprechpartnerin:

Petra Arlitt

Seniorenbeauftragte der Stadt Soest,
0 29 21 - 103-2212, (p.arlitt@soest.de)

(Foto: Peter Altmann/Pixabay)

13. Deutscher Seniorentag

Wir. Alle. Zusammen.

24. bis 26. November 2021

Hannover Congress Centrum (HCC)

Eröffnung durch
Bundespräsident
Frank-Walter Steinmeier

Drei Tage rund ums Älterwerden

- Informieren Sie sich
- Probieren Sie Neues aus
- Erleben Sie bekannte
Persönlichkeiten
- Lassen Sie sich unterhalten

www.deutscher-seniorentag.de
dst@bagso.de | 0228 / 24 99 93 40



Mit freundlicher Unterstützung von



In Kooperation mit





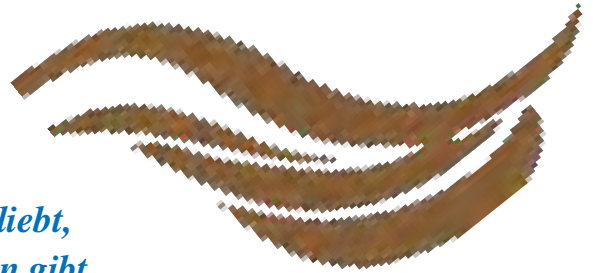
Das Beste am Tag!



*Beim Frühstück ist es sehr beliebt,
wenn's Brötchen oder Hörnchen gibt,
die, grad gebacken und noch frisch,
gut duftend kommen auf den Tisch.*



*Damit sie schmecken nicht zu fade,
bestreicht man sie mit Marmelade
aus Kirschen oder andren Früchten,
die manche selbst im Garten züchten.*



*Auch Honig macht das Brötchen rund,
weil er so süß ist und gesund.
Hinzu gehört ein weiches Ei
und Kaffee für die Plauderei.*



*So wird das Frühstück appetitlich,
auf jeden Fall doch recht gemütlich.
Wer Zeit hat, kann sie hier genießen
und sie mit Milchkaffee begießen.*



*Oft sitzt zu Tische noch ein Gast,
der frohen Mutes Nahrung fasst,
mit dem kann man ein Thema wählen
und stundenlang sich was erzählen,
wobei man schnell die Zeit vergisst,
was - so beseh'n - nicht wichtig ist.*

Ulrich Kusenberg

Bilder: Pixabay: M. Hassan / CikerFree-Vector-
Images / OpenClipart-Vectors / Gundars Strazdins



gläsern lassen
sich nicht lesen.

Während er kurbelt starrt er
reglos geradeaus. Am linken Oberärmel
seiner dunklen Jacke fallen schwarz-gelbe
Markierungen auf.

In der belebten Fußgängerzone sitzt auf
niedrigem Schemel ein Leierkastenmann.
Etwas beleibt ist er und wirkt ein bisschen
schwerfällig. Auf dem mit Bedacht gewähl-
ten Platz geht es aber lebhaft und quirlig zu.
Ständig kreuzen und queren ihn geschäftige
Passanten.

Während er eifrig an der Orgel dreht, liegen
seine auffallenden Begleiter, zwei Berner
Sennhunde, artig auf einer Decke dicht bei
ihm. Die gutmütigen, etwas täppisch anmu-
tenden Tiere lassen sich Kraulen und Strei-
cheln von Kindern und Erwachsenen offen-
sichtlich ganz gern gefallen. Herrchen be-
geistern diese Sympathiekundgebungen we-
niger. Er warnt vor beiden.

Der Musiker trägt eine maritime Mütze. Be-
sonders in Norddeutschland ist sie die be-
stimmende männliche Kopfbedeckung.
Seine Augen hinter den sehr dunklen Brillen-

Überwiegend sind es Silbermünzen, die
ohne Zögern großmütig in die bereitste-
hende Büchse geworfen werden. Auf jedes
Klimpern reagiert er mit sparsamem Kopfnit-
zen, das wohl sein Dank sein soll.

Kurze Zeit später, nach erledigter Besor-
gung, gibt es eine erneute Begegnung mit
dem Bettelmann und seinen hübschen Tie-
ren. Diesmal am Parkplatz Schweinemarkt.
Die Mütze hat er abgenommen, die Brille
hoch auf den kahlen Kopf geschoben. Hievt
behände die Drehorgel in seinen VW-Bulli,
pfeift kurz und schrill, und mit geübtem Satz
springen die großen Hunde gehorsam in den
Wagen. Mit lautem Knall schließt er die sei-
tliche Schiebetür, setzt sich flink ans Steuer,
startet, manövriert den Wagen geschickt
und souverän durch Soests winklige Alt-
stadtgassen

Hannelore Johänning



Der Löwenzahn

Er zerrt an meiner Gärtnerseele.

*Ich liebe seine Sonnenpracht,
mit der er in die Weite strahlt.*

*Ich liebe seinen Kugelkopf
im zarten Silberglanz,
bevor die Samen schwebend auf
seine Fruchtbarkeit bekunden.*

*Doch jenen Pfahl,
der tief im Erdreich
klammert,
und keinen Platz
für andre Wurzeln lässt,*

den lieb ich nicht.



Dagmar Schindler



Mein simplosophisches Kaleidoskop

Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von philosophischem Rang entpuppen.

Dieses Mal habe ich mich in meiner Verwandtschaft umgeschaut. Und – wie sollte es anders sein – es ist wie überall: Gibt es doch in allen Familien Menschen mit speziellen Eigenarten, Fähigkeiten und Gewohnheiten, die uns erfreuen oder ärgern, belustigen oder traurig machen und wie auch immer sonst sie auf uns wirken. Ja, es tummeln sich im weiten Gottesgarten unendlich viele Charaktere, die der simplosophischen Betrachtung wert sind. Einige möchte ich folgend vorstellen:

Spaß statt Freud

*Mein Patenkind, die Annemarie,
studierte als erstes Psychologie.
Jedoch nach sieben Jahren knapp
brach' sie als freudlos dieses ab
und warf sich voller Energie
auf's Studienfach Ethnologie.
Das bringt ihr deutlich mehr an Spaß,
vor allem liebt sie daran, dass
hier die Objekte zum Studieren
schon fachbedingt stets variieren,
und ihr zu Nutzen und zu Frommen
aus aller Herren Länder kommen.
Studienobjekte ohne Zahl,
aus Indien und dem Senegal,
aus Kanada und weiß-nicht-wo.
Derzeit studiert sie frisch, fromm, froh,
ganz ethnologisch mit und an
Abebe-Hassan aus Oman.
Er ist – wie man korrekt es nennt –
ihr vierzehnter Austausch-Student.*

Action-Kino

*Meine Tante Rosmarie
führt zu Hause gern Regie:
Samstags hat sie Rambo drauf,
mit dem Film: Mein Mann räumt auf!*

Stoffwechsel-Gesundung

*Meine Tante Martha nimmt,
wenn ihr Stoffwechsel nicht stimmt,
weder Tropfen noch Tabletten,
auch der Doktor kann nichts retten,
lieber löst sie ihr Problem
bei C&A und H&M.*

Altersmathematik

*Mein Onkel Johann-Kunibert
ist ziemlich fit noch auf den Beinen,
mit 60 noch begehrenswert,
wie manche reife Damen meinen.
Da ist es müßig zu erwähnen,
dass er im siebten Himmel schwebt
und auch noch mit den dritten Zähnen
den zweiten Frühling grad erlebt.*

Konsequent

*Marcel-Tobias, meinem Neffen,
bot unlängst beim Familientreffen
ich eine Zigarette an.
Da sagte mir der junge Mann,
ob man es nicht am Outfit sehe,
dass er auf Tabak nicht mehr stehe
(und sei er auch von bester Güte),
der käm' bei ihm nicht in die Tüte.*

Radikal-Opposition

*Meines Bruders jüngster Sohn
nennt sich seit zehn Jahren schon
rebellierender Student,
wie man sie schon lange kennt:
Bestreitet alles mit Gewalt ...
... bis auf den Lebensunterhalt!*

Wundersam

*Bissiger von Jahr zu Jahr
wurde Tante Adelgunde,
proportional ganz offenbar
zum Zahnverlust in ihrem Munde.*

Rudolf Köster



Auf dem roten, etwa sechs Millimeter breiten Streifen sind noch zwei schwarze Punkte zu erkennen. Er gehörte vordem zu einer Geburtstagsgratulationskarte. Neben anderen Glückssymbolen gratulierte auch ein niedlicher Marienkäfer. Und

jetzt ist der große Papierkorb schon wieder proppenvoll. Lang und kreuz, kurz und quer! Alles ist nun bunter Streifenmix, was vormals Briefe, Ansichtskarten, Urlaubsgrüße, beachtenswerte Zeitungsausschnitte und Notizen waren. Selbst in diesem Streifenchaos fallen die dicken Schwarzstriche noch auf. Immer häufiger landeten im Laufe der Zeit auch Trauerbriefe im Postkasten.

Über einen sehr langen Zeitraum wurde die Notwendigkeit des Sichtens immer wieder mit dünnen Ausreden vertagt. Erinnernten hin und wieder Gedanken an die lästig lauende Pflicht, wurden sie schnell verscheucht: Hat noch Zeit. Wurde der alte Handkoffer bewusst ins Kabuff verbannt. *Aus den Augen, aus dem Sinn!* Schon seit alters her eine bewährte Methode, um Leidiges auf die lange Bank zu schieben.

Endlich waren aber Zeit, notwendige Energie und Wille vereint, um diese Aufräumarbeit anzugehen. Sich über den alten Kramkoffer herzumachen, der diese stummen und doch so mitteil samen Schätze seit Jahr und Tag verwahrte. Handschriftlich und/oder gedruckt. Die Zeit ballte es zu Bürde und Ballast. Das darf nicht Kindern und Kinderkindern aufgehalst werden.



Ordnung ist das halbe Leben!



Also: Frisch gewagt ist halb gewonnen! Nicht ganz! Eine sehr zeitaufwändige Angelegenheit war das, die sich an vier Tagen über Stunden hinzog. Schließlich gab es zum eigenen Bestand noch den übernommenen aus dem elterlichen Haushalt. Viele Briefe und Karten wurden wieder gelesen. Mehrfach geraten, wer eigentlich der Absender war. Wann, wo und warum sich zutrug, von dem der Schreiber so lebhaft erzählte. Bloß um mit erschrockener Betroffenheit festzustellen, dass manches Ereignis schon Jahrzehnte her ist. Dafür musste tief im Gedächtnis gewühlt werden, und nicht immer gelang es, die verblichenen Konturen der aufgescheuchten Schemen wieder kenntlich zu erinnern.

Begeistertes Interesse erregten aber die alten Briefmarken. Darunter ganz viel DDR-Porto. Sorgfältig ausgeschnitten, werden sie wie eh und je den Bodelschwingschen Stiftungen in Bielefeld zugutekommen.

Schließlich und endlich ist es aber doch geschafft! Die vielen Andenken und schriftlichen Zeugnisse aus dreißig, vierzig, fünfzig und noch mehr Lebensjahren ließen sich binnen vier Tagen mühelos vernichten, zum bunten Streifenpack verdichten. Ganz problemlos mit dem Schredder. Gemäß schon dem Kinderkopf eingetrichterten Sprichwort: Ordnung ist das halbe Leben. Nun scheint das Leben halb in Ordnung. Aber das Herz! Das Herz blieb nicht kalt!

Hannelore Johänning

(Foto: piqsels.com-id-jcamh)

Das Seniorenbüro der Stadt Soest

Das Seniorenbüro ist eine wichtige Anlaufstelle für die Soester Seniorinnen und Senioren. Hier finden Sie immer jemand, der ein „offenes Ohr“ für Ihre Sorgen und Nöte oder auch Anregungen hat.

Das Seniorenbüro hält für Sie bereit:

- Eintrittskarten für Veranstaltungen und Ausflüge des Seniorenbüros und Seniorenbeirats
- die aktuelle Ausgabe des Seniorenmagazins „Füllhorn“
- Vordrucke für Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten
- Notfallausweise
- den Seniorenwegweiser „Älter werden in Soest“
- sonstige Informationen und Kontaktdaten zu seniorenspezifischen Einrichtungen und Themen

Seniorenbüro der Stadt Soest
Am Vreithof 8 (Eingang: Am Seel), 59494 Soest
Telefon: 02921-1032202
Mail: seniorenbuero@soest.de

BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie in allen Fragen rund um Pflege und Alter



Telefon: 02921 / 35900

Mail: info@caritas-soest.de

Internet: www.caritas-soest.de

Füllhorn:



Es muss unter die Leute!

Dabei helfen ehrenamtlich Damen und Herren, die das Soester Bürgermagazin am Rathaus abholen und Exemplare zu den einzelnen Einrichtungen (Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungsstätten, VHS, Stadtbücherei, Seniorenbüro, etc.) bringen. Hier ist das **Füllhorn** allen interessierten Leser*innen kostenlos erhältlich.

Wäre das eine Aufgabe, bei der Sie uns behilflich sein möchten?

Auf Ihren Anruf oder Ihre Mail freut sich:
Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte Stadt Soest
0 29 21 – 103-2212, (p.arlitt@soest.de)

Foto: C1ker-Free-Vector-Images/Pixabay

<p>THOMIA <i>Residenz</i> ...rundum wohl fühlen Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest Tel. 02921 / 376 - 0</p>	
	<p>Häuslicher Pflegedienst Wohnen mit Service Betreutes Wohnen Tagespflege Noah Kurzzeitpflege Pflegeheim</p>



Was Sie immer schon wissen wollten



Foto: Mohamed Hassan/Pixabay

Hety
Computerecke

Was ist die Cloud und Cloud Computing?

Das Wort *Cloud* stammt aus dem Englischen und bedeutet *Wolke*. Es ist der Begriff für ein ins Internet ausgelagertes Rechenzentrum, das aus vielen miteinander verbundenen Computern (=Server) besteht. Hier werden Speicherplatz, digitale Anwendungen sowie Rechenleistung sozusagen aus der Wolke den Internetnutzern zur Verfügung gestellt. Das hat besonders für professionelle Anwender den Vorteil, riesige Mengen Speicherplatz zu nutzen und sehr komplexe Softwareanwendungen zu verwenden. Darüber hinaus haben die Nutzer überall und mit jedem digitalen Gerät die Möglichkeit des Zugriffs auf die Daten und Programme.

Sehr viele Menschen nutzen bereits Anwendungen, die die Cloud bereitstellt. Ob Smartphone- und/oder Computer-Anwendungen wie soziale Netzwerke, z. B. WhatsApp, Facebook, Twitter usw., sie alle sind bereitgestellte Dienste aus der Cloud.

Was bedeutet Industrie 4.0?

Der Begriff steht für die Digitalisierung der Industrie. Hier wird die industrielle Produktion immer mehr mit moderner Informations- und Kommunikationstechnik verzahnt. So können durch den Einsatz intelligent und digital vernetzter Systeme Maschinen selbständig miteinander kommunizieren und sich gegenseitig über evtl. auftretende Fehler etc. im Produktionsprozess informieren. Zum Beispiel erkennen sie knappe Materialbestände und lösen ohne „Einmischung“ eines Menschen eine Nachbestellung aus.

Was ist das Internet der Dinge (Internet of Things = IoT) und Smart Home?

IoT wird die Situation in der Industrie bezeichnet, wenn Gegenstände über das Internet miteinander vernetzt sind. Im privaten Bereich spricht man vom *Smart Home*, dem intelligenten Zuhause. Auch hier sind Geräte miteinander verbunden, lassen sich über Smartphone oder Tablet steuern und überwachen. Dies bedeutet mehr Komfort und Sicherheit im Haushalt. So lässt sich die Kaffeemaschine vom Bett aus einschalten, das Radio und/oder die Beleuchtung einschalten. Die Markisen fahren je nach Wetterlage ein und aus, der Kühlschrank erkennt, dass Lebensmittel zur Neige gehen, informiert die Bewohner oder bestellt automatisch per Internet und anderes mehr.

Was ist WiFi?

WiFi (**W**ireless **F**idelity) ist ein Produktname und bedeutet dasselbe wie WLAN (**W**ireless **L**ocal **A**rea **N**etwork). Beides sind Begriffe für drahtlose Netzwerke, mit denen man sich ins Internet (per Computer, Smartphone oder Tablet) einwählt.

Statt WLAN ist im englisch- und französischsprachigen Raum die Bezeichnung WiFi eher gebräuchlich.

Was ist der QR-Code?



Der QR-Code (englisch: Quick Response; deutsch: schnelle Antwort) ist eine bereits im Jahr 1994 entwickelte Methode zur Erfassung von Informationen, die durch Maschinen dank eines binären Codes besonders schnell verarbeitet werden können. Jeder QR-Code besteht aus

einer Matrix mit quadratischen weißen und schwarzen Punkten. Diese Punkte stellen den Datensatz bzw. die Information im Binärcode dar.

Durch das Einlesen (Scannen) eines QR-Codes, z. B. mit einer App auf dem Smartphone, werden die dort hinterlegten Daten dekodiert, und man wird auf die Webseite mit den Informationen, die hinter dem QR-Code stehen, weitergeleitet.

Was ist Social Media?

Der Begriff „soziale Medien“ stammt ursprünglich aus der Soziologie, bezeichnet heutzutage jedoch überwiegend die sozialen Interaktionen im Internet. Auf dafür geschaffenen Plattformen können sich Menschen aus aller Welt austauschen. Die digitalen Medien, die diesen Austausch ermöglichen, heißen soziale Medien. Typische Beispiele sind Foren, Weblogs und Micro-Blogs wie Twitter, soziale Netzwerke wie Facebook oder XING und Portale zum Teilen von Fotos, Musik, Videos und anderen Dokumenten wie etwa Pinterest, Youtube oder Soundcloud.

Was bedeutet Voice over IP (VoIP)?

VoIP, auch Internet-Telefonie genannt, ermöglicht die paketorientierte Sprachübertragung über das Internetprotokoll (IP) anstelle der Übertragung über einen herkömmlichen leitungsorientierten Telefonanschluss.

Was ist ein Emoji?

Emojis sind kleine Bilder, die längere Begriffe zum Beispiel in Kurznachrichten (SMS) oder in Chats ersetzen. Sie beschreiben Gefühle, Stimmungen oder Tätigkeiten.



Entstanden sind sie, um die Aussagen der Text-Kommunikation, die völlig ohne Mimik und Gestik abläuft, zu verdeutlichen und damit Missverständnisse zu vermeiden. Im Unterschied zu den schon länger verwendeten Emoticons, bei denen aus Satzzeichen einfache Gefühle über Smileys [Beispiel: :-)] dargestellt werden, sind Emojis grafisch dargestellt und viel komplexer.

Hety Büchte

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an! Tel. 02921 35485 -40

soest@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.

**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Leserbriefe

(Foto: Gerd Altmann/Pixabay)

Schon im vergangenen Sommer erhielten wir das nachstehende Anschreiben der fleißigen Füllhorn-Leserin Margarethe Wilkens aus Bad Sassendorf. Als Anlage enthielt es die Beschreibung einer Wanderung, die wir gern hier veröffentlichen.

Sehr geehrter Herr Gierhake,

auf Anraten von Gerhild Oehmichen und Johannes Utsch wende ich mich heute direkt an Sie. Wie Sie sehen, lebe ich in Bad Sassendorf. Hier nehme ich seit Jahren an den Kursen zum autobiografischen Scheiben von Bettina Jungblut teil.

Als ich beim letzten Treffen meine „Hausaufgaben“ vorgelesen hatte, meinten die anderen Teilnehmer, das müsste doch in den „Soester Anzeiger“. Ich war völlig überrascht, dachte dann aber, (als fleißige Füllhorn-Leserin), ich wollte es lieber erst Ihnen anbieten. Dem komme ich hiermit nach.

Leider habe ich keine Schreibmaschine mehr und einen Computer schaffte ich mir aus Altersgründen (*1929) auch nicht mehr an. Ob der Beitrag überhaupt Ihren Vorstellungen entspricht?

Mit herzlichen Wünschen für eine weiterhin erfolgreiche Arbeit grüßt Sie Margarethe Wilkens, Bad Sassendorf

Der Marsch um Soest

Schon früh hatten mein Mann und ich uns nach einem geeigneten Alterswohnsitz umgesehen. Wir wollten uns die Zwischmühle ersparen, in der unsere frisch emeritierten Eltern gerade steckten. Nach vielem Erwägen und Überlegen fiel damals unsere Wahl auf die heimliche Hauptstadt Westfalens, auf Soest. So galt es also, nebenbei unsere Beziehungen dorthin aus- und aufzubauen. Da musste unter anderem auch eine Wanderkarte herhalten und damals schon beschlossen wir, später einmal Soest auf dem mit einem Kreis markierten „Kudde“-Weg zu Fuß zu umrunden.

Ungewollt früh bricht aus Krankheitsgründen das Ende des aktiven Dienstes herein. Die gezielte Wohnungssuche in Soest bleibt dann als, am Ende der 80er Jahre, über Monate erfolglos - bis wir nach Bad Sassendorf ausweichen können, was wir bald als Gewinn empfinden. - Nachdem wir uns dort eingerichtet, den Garten in Ordnung gebracht und uns halbwegs eingelebt haben, ist es nun an der Zeit, die schon in Heimsen geschmiedeten Pläne zu verwirklichen. Zwar ist es inzwischen Winter geworden, aber das Wetter ist mild und sonnig. So brechen wir an einem Januarmorgen, wegen der minimalen Tageslänge recht frühzeitig, auf vom "Kurzem Weg" in Sassendorf zum langen Weg um Soest!

Im Dämmerlicht ziehen sich Soester und Schützenstraße lang hin und nach Überquerung der Bundesstraße 1 folgt die schmurgerade Strecke nach Opmünden. Aber ihre Eintönigkeit lässt Raum zum Beobachten der leuchtenden Kondenzstreifen der Flugzeuge, des verblassenden abnehmenden Mondes, dem heller werdenden Osthimmel und dann gar dem um 8⁴⁰h strahlend hervorbrechenden Sonnenball! Er soll uns die ganze Wanderung über begleiten!

Nun reißt sich ein Dorf aus andere mit den zum Teil uralten Bauernhöfen und ihren Mauern aus Grünrandstein. Nach Opmünden folgen Elfen und Müllingen. Bei Hiddingsen gönnen wir uns einen Abstecher zum Steinkistengrab und kreuzen dort unseren Wanderweg nach Trier von 1985. Störend

berührt uns bei Brücke das beständige Ballern der Belgier auf dem Schießgelände. - Wir stapfen inzwischen bereits seit einigen Kilometern auf dem mit einem Kuller gezeichneten Rundweg und erreichen die Höhe von Rupploh. Welch phantastischer Blick auf das alchovwürdige Soest bietet sich dort! Und wir beobachten, wie sich im Laufe der Wanderung die sonnenbeschienenen Kirchtürme perspektivisch gegeneinander verschieben.

Oft bläst uns der Wind kräftig ins Gesicht und auf schattigen Abschnitten wirkt Reifglätte hinderlich. Doch das kann unsern fröhlichen Mut nicht trüben! - Hinter Deiringsen präsentiert sich von weitem schon Meiringsen mit seinem schmucken Gotteshaus, das unserm Heimser Kirchlein bis hin zum unalten Tympanon über dem Süddportal so sehr ähnelnd ist. Der Versuchung, im Pfarrhaus als durchziehende Landstreicher um ein Butterbrot zu bitten, widerstehen wir - aus Zeitgründen. Dafür stärken wir uns in Ampen im Gasthaus Blumeneller an Brostkartoffeln und Spiegelei. - Im Paradiese machen wir einen Schlenker zum ehemaligen Dominikanerkloster, und in meinen Aufzeichnungen findet sich Bemerkung: „Welch verkommene landwirtschaftliche Anlage! Was könnte man daraus machen!“ Wir haben erst Januar 1988.

Auf dem Weiterweg nach Hattrop erfreuen uns niedliche Bergziegen und Schafe mit ihren fröhlich im Sonnenschein herumtollenden Lämmern. Man könnte

meinen, wir hätten bereits einen Märztag. - Jetzt begleitet uns streckenweise der Soestbach, der sich fast schon zu einem Flüschen gemauert hat. Beim Erreichen der Kattroper Höhe gestehen wir uns gegenseitig, dass es nun eigentlich genug sein könnte, aber der Weg dehnt sich noch hin. Am verurwünschten alten Höfen geht's vorbei bis wir die - wie auf einem Kamm vor uns liegende B475 queren. 27 km sind geschafft und die letzten 5 km werden wir auch noch meistern. Da zeigt sich plötzlich fern in östlicher Richtung „unsere“ Siedlung am westlichen Rande von Bad Sassendorf! Oh, wie beflügelt das unsere Schritte! Bald verlassen wir den „Kullerweg“, weil er in Richtung Schleddelbrüche/Schwarzer Weg abbiegt, und stoßen auf altbekannte und zum Glück auch mal asphaltierte Pfade. Das Ziel ist greifbar nahe!

Um 16¹⁰h, kurz vor Sonnenuntergang, schließen wir die Haustür auf. Todmüde, aber überglücklich, lassen wir uns in die Sessel sinken. - Die erste Reaktion? - „Das machen wir noch mal, aber dann anders herum!“

Wolfgang Dierker

HERBST MENÜ

Mussaka

- 250 g Bandnudeln
- 4-6 EL Öl
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 500 g Gehacktes
Salz, Pfeffer
Oregano
Rosmarin
geh. Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Stg. Porree
- 1 Knolle Fenchel
- 3 Eier
- 125 ml Sahne (oder Milch)
Ger, Käse (z. B. Parmesan), Butter



Nudeln 10 Min in Salzwasser garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken.
Aubergine in Scheiben schneiden, in heißem Öl goldgelb dünsten, herausnehmen.
Zwiebelwürfel glasig dünsten, Gehacktes hinzugeben, durchbraten und würzen
Tomaten in Scheiben, Porree in Ringe und Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
Hälfte der Nudeln in gefettete Auflaufform füllen; darüber das Hackfleisch und Gemüse verteilen. Restliche Nudeln darauf verteilen.
Eier, Sahne und Käse verrühren und über die Nudeln gießen. Mit Butterflöckchen belegen und 45 Minuten bei 170 Grad backen.

Chinakohl-Salat mit frischem Lauch und Honigdressing

- 1 Kl. Chinakohl
- 1 Stg. Lauch
- 3 EL Öl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
Petersilie, etwas Wasser

Chinakohl und Lauch waschen und in feine Streifen schneiden
Aus den anderen Zutaten die Marinade herstellen und das Gemüse unterheben

Eine leckere Alternative:

Lauch durch zwei Mandarinen ersetzen.

Pfirsichcreme

- ½ D. Pfirsiche
- 100 ml Sahne
- 300 g Quark
- 2 P. Vanillezucker
- 100 g Schokoladenkekse
oder
Choco Crossies
Knuspermüsli



Pfirsiche abtropfen lassen, 1 Hälfte zur Verzierung beiseitestellen, die anderen Pfirsiche pürieren.
Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle grob zerkleinern.
Sahne steif schlagen, in weiterer Schüssel Quark mit Zucker und Pfirsichsaft zu einer cremigen Masse rühren, Sahne unterheben.
Abwechselnd Quark, Pfirsichpüree und Kekskrümel in Gläser oder Schüssel schichten. Mit Knuspermüsli und Pfirsichspalten verzieren.

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen
und guten Appetit!
Gerhild Oehmichen**

(Foto: GraphicMama-team/Pixabay)

Aufklärung

*Mich befällt ein neues Leiden.
Dessen Schmerzen will ich meiden.
Ich geh' zum Doktor Mediziner,
dem kundigen Gesundheitsdiener.
Der überreicht als Heilkonzept
nach Diagnose ein Rezept.
Doch lese ich den Beipackstreifen,
beginnen Zweifel mir zu reifen.
Zunächst wird intensiv erklärt,
wie das Mittel sich bewährt.*

*Dann jedoch wird ausgeführt,
wann man's lieber nicht berührt:
Hab ich was an Herz und Magen?
Könnten Zusatzorten plagen?
Hab' ich Rheuma, Gicht, Arthrose,
lass ich's lieber in der Dose.
Der Blutdruck: Ist er eingestellt,
dass er weder steigt noch fällt?
Sind stabil die beiden Nieren?
Müsste Stress sonst akzeptieren.*



*Schwanger soll ich auch nicht sein.
Bin ich nicht. Na, das passt fein.
Und so weiter, etc ...
Was hat's Lesen mir gebracht?
Bin maroder als gedacht!
Da sitz ich nun, ich armer Wicht:
Nehm' ich's – oder lieber nicht?*

Dagmar Schindler

(Foto: Vachagan Malkhasyan/Pixabay)



Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
10:30 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
14:00 – 17:00	Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen	3,00 €	Bruno-Gemeindehaus, Akazienstr. 16, Soest; Neuzugänge bitte anmelden bei Frau Wendt, 0178-3212298 Voraussetzung: Geimpft, genesen oder Vorlage ei- nes aktuellen Corona-Schnelltests
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden dritten Dienstag im Monat		
15:00 – 18:00	RepairCafe hat geöffnet		Büro der Grünen, Soest Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung Mail an: repair-cafe-soest@web.de
	Jeden Mittwoch		
10:30 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
	Alle zwei Wochen mittwochs		
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten Mittwoch im Monat		
14:00	Internetcafe mit Hilfestellung Smartphone- und Tablet-Beratung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
19:30	Tauschring-Treffen		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Veranstungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden dritten Mittwoch im Monat		
14:30 – 17:00	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden vierten Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag		
10:30 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	Jeden Freitag		
10:30 – 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat		
17:15	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat		
14:30	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Bitte beachten Sie:

Als Besucher der Begegnungsstätte Bergenthalpark müssen Sie entweder vollständig geimpft, genesen sein oder einen aktuellen (48 Std.) negativen Schnelltest vorweisen.

Ansprechpartnerin:

Frau Petra Duling,
☎ 02921-33111 oder 02921-63986



Veranstungskalender

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe
31.08.2021	01.09.2021	02.09.2021
14.09.2021	15.09.2021	16.09.2021
28.09.2021	29.09.2021	30.09.2021
12.10.2021	13.10.2021	14.10.2021
26.10.2021	27.10.2021	28.10.2021
09.11.2021	10.11.2021	11.11.2021
23.11.2021	24.11.2021	25.11.2021
07.12.2021	08.12.2021	09.12.2021

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Samstag 02.10.21	40-jähriges Jubiläum des Soester Seniorenbeirates		Rathaus-Innenhof & Seniorenbüro



Seniorenzentrum
St. Antonius

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 0 29 21.5 90 30 0

- ▲ Zentral gelegen
- ▲ Pflege und Betreuung
- ▲ Tagespflege
- ▲ Kurzzeitpflege
- ▲ Offener Mittagstisch
- ▲ Sinnesgarten



Caritas
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de

Raten Sie mal....



Kennen Sie Ihre Stadt?

Fotos der bekannten Sehenswürdigkeiten eines Ortes sind für einen Fotografen eine Herausforderung, weil er doch in der Regel mit einem Foto einen neuen Aspekt des Gegenstandes entdecken will. Auf einer Postkarte soll dagegen das Motiv auf den ersten Blick leicht erkennbar sein und das gelingt am sichersten in der gewohnten Perspektive. Alte Postkarten mit den Motiven unserer Stadt zeigen uns, wenn wir genau hinschauen, die Veränderungen, denen alle Dinge dieser Welt im Lauf der Zeit unterliegen.

Zu diesem Rätsel habe ich alte Postkarten mit Motiven aus Soest kopiert, die ein Freund für seine Sammlung sorgfältig zusammengetragen hat. (Üblicherweise fotografiere ich die Bilder zu den Rätseln selbst, auch wenn durch ein Büroversehen neulich anderes darunter stand). Der Witz ist, dass einige dieser Postkarten Motive zeigen, die gar nicht mehr existieren. Sie werden sich zu helfen wissen.

Verorten Sie die Motive auf dem Stadtplan, und ordnen Sie diese den dort eingetragenen nummerierten Pfeilen zu, die Standort und Blickwinkel des Fotografen beschreiben. Das ist in den meisten Fällen ganz einfach. Wenn Sie im Zweifel vor Ort nachschauen müssen, habe ich ihnen zu einem Spaziergang verholfen; das ist dann auch nicht schlecht. Ich konnte auch nicht alle Motive ohne Hilfe von Freunden verorten.



A	B	C	D	E	F	G

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Freitag, 15. 10. 2021**, an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner*innen ausgelost, die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent als Anerkennung für ihre Teilnahme erhalten.

Viel Spaß beim Raten!

Hans-Werner Gierhake
(Fotos: Hans-Werner Gierhake)





Auflösung des Rätsels aus Heft 2/2021

Kennen Sie Ihre Stadt?

Unsere Stadt hat vor allem innerhalb der Wälle zahllose Baudenkmale aus allen Epochen, die auf vielfältige Weise besonders geschmückt sind.

Wenn Sie für das Rätsel die folgende Lösung gefunden haben, lagen Sie richtig. Dann haben Sie an der Verlosung der Gewinne durch das Seniorenbüro teilgenommen, die den Gewinnern inzwischen zugestellt wurden.

SENIORENHEIM
Paulistraße



**Pfegenote
sehr gut**

Paulistraße 1a - c
59494 Soest
Tel. 0 29 21/ 48 50
Fax 0 29 21/ 1 77 56

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrums-lage von Soest.
www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

Pflege zu Hause –
wir helfen Ihnen als
kompetenter Pflegedienst
Ihres Vertrauens!

Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst
59494 Soest · Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47
www.pfegedienst-duomed.de

A	B	C	D	E	F	G	H	J
2	6	1	5	9	4	7	3	8

Wir hoffen, dass Ihnen das Rätseln auch dann Spaß gemacht hat, wenn Sie die Lösung nicht gefunden haben oder nicht zu den drei Gewinner*innen gehörten, die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent erhielten.

**Das wünscht Ihnen ganz herzlich
Ihre Füllhornredaktion**

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, Eva von Kleist, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „**Füllhorn**“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com
Fotos: Umschlag: Andreas Müller
www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.wikipedia.com
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte

Das **Füllhorn** erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten, etc. Gelesen wird das **Füllhorn** auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u.a.m

HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Zwei Angler sitzen in Körbecke auf der Fußgängerbrücke. Der eine erbeutet einen Schuh, der andere einen Hut. Meint der erste: „Ich denke, wir sollten verschwinden. Da unten wohnt einer.“

Es ist Spätsommer, die Zeit, in der in den Firmen über die Auswahl der AZUBIS nachgedacht wird. Der Generaldirektor kommt verstört nach Hause. „Was ist denn mit dir?“, fragt seine Frau besorgt. „Ich habe heute die Eignungstests für die Lehrlinge gesehen. Bin ich froh, dass ich schon Direktor bin!“

Anna fragt ihre Schwester: „Warum nennt man unsere Sprache eigentlich Muttersprache?“ – „Weil Papi nichts zu sagen hat!“

So war das früher: Der Freund der Schwester ist zum ersten Mal zum Essen eingeladen. Nach dem Essen sagt er artig: „So gut habe ich schon lange nicht mehr gegessen.“ Da meint der kleine Bruder naseweis: „Wir auch nicht.“

„Papi, wo liegt Afrika?“ „Keine Ahnung. Frag deine Mutter, die hat gestern Nachmittag das ganze Haus aufgeräumt.“

Kommt ein Mann in den Buchladen und fragt die Verkäuferin: „Wo finde ich bitte das Buch „Der Mann, der Herr im Hause“? Daraufhin die Verkäuferin: „Da müssen Sie wohl mal in der Märchenabteilung nachfragen“.

Was ist der Unterschied zwischen einer Telefonzelle und der Regierung? In der Telefonzelle muss der Bürger erst zahlen und darf dann wählen.

Mein Enkel fragte: „Opa, was hast du da für ein Buch?“ „Das ist ein Telefonbuch, da stehen die Telefonnummern im Festnetz drin.“ „Was ist ein Festnetz?“

Ich versuche, zu jeder Theaterpremiere zu gehen, damit ich mitreden kann.“ „Aha, aber stört das denn nicht die anderen Besucher?“

Ausgewählt von
Hans-Werner Gierhake

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

In eigener Sache:

Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post:

„Füllhorn“ Seniorenbüro,
Am Vreithof 8, 59494 Soest
oder Mail:
fuellhornredaktion@gmail.com

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



**SOESTER
ALLERHEILIGEN
KIRMES**

3. bis 7. November 1971