

Juni / Juli / August

WIR

Das Blatt für ältere Menschen
in Kaiserslautern und Umgebung

Zum Mitnehmen



Eine Aktion von **alt-arm-allein**
Initiative der Apostelkirche . Rheinpfalz . St. Maria

Heft 3/2016

Grußwort

Welcher Satz beeindruckt Sie – nach wie vor oder gerade jetzt?

Welchen Satz hat Ihre Mutter / Ihr Vater einst zu Ihnen gesagt?

Welcher Satz

... half Ihnen in Krisen und Konflikten?

... begleitet Sie schon ein Leben lang?

... hörten Sie oft während Ihrer Ausbildung?

... aus der Bibel ist hilfreich und tröstlich?

... taucht in Ihrer Erinnerung immer wieder auf?

... hat Ihnen geholfen, stark zu bleiben oder schwach zu werden?



So fragte ich nach „starken Sätzen“ und bekam viele interessante Antworten.

Es geht um Sätze, die uns in den Sinn kommen, wenn wir vor großen oder kleinen Fragen stehen, nicht wissen, wie wir eine Krise bewältigen sollen. Wie gut, dass unser Gedächtnis solche Sätze hervorkramen kann, wenn wir sie brauchen.

Haben Sie auch einen Satz, der Ihnen hilft oder einfach nur gut tut?

Herzlichst Ihre Margit Schupp

WIR -

das Blatt für ältere Menschen in Kaiserslautern und Umgebung - erscheint alle drei Monate und wird in Kirchengemeinden, Seniorentagesstätten, Apotheken, Krankenkassen und anderen publikumsintensiven Einrichtungen ausgelegt.

Sie finden hier alles Wissenswerte über unsere Arbeit bei „**alt-arm-allein**“ e.V. Es gibt Hinweise auf diverse Einrichtungen und Veranstaltungen.



Postanschrift: alt-arm-allein e.V.
Kennelstr. 7
67659 Kaiserslautern

Geschäftsstelle: Elisabeth Dressing
Tel.: 06 31/7 50 04 64
Fax.: 06 31/7 50 05 54

Montag - Mittwoch: 10 - 12 Uhr

E-Mail: alt.arm.allein@gmx.de

Herausgeber: alt-arm-allein e.V

Titelseite: Foto: View die Agentur / Voss

Redaktion: Margit Schupp

Illustration Julius Lerche
Layout : Jonah Back

Druck & Layout: pri-me
PRINTSERVICE MEDIENSERVICE
Tel.: 06 31/341 05 20
Mail: info@pri-me.eu
Internet: www.pri-me.eu



STARKE SÄTZE

Manchmal verschlägt das Leben uns die Sprache.
Dann sind es oft Worte anderer, die uns weiterhelfen.
Starke Sätze sind auch Anregung, bewusster wahrzunehmen, was
uns im Alltag begegnet.

**„Wo kämen wir hin,
wenn alle sagten,
WO KÄMEN WIR HIN
und niemand ginge,
um einmal zu schauen,
wohin man käme,
wenn man ginge.“**



Dieser Satz von Kurt Marti ist eine großartige Ermutigung.
Wie oft geraten wir in Sackgassen, wissen nicht ein noch aus.
Starke Sätze können stärkende Sätze sein, die neue Orientierung
geben, trösten und ermutigen.



**„Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.“**

Hilde Domin fordert zu einer
schlichten Geste auf, die Zärtlich-
keit und Mut, Behutsamkeit und
Staunen beinhaltet.
Wenn ich glaube, dass nichts
mehr geht, erkenne ich in diesem
Satz eine tiefe Kraft.

Viele Sätze der Ermutigung findet man auch in der Bibel. Denn sie er-
zählt keine Geschichten von makellosen Menschen mit einem perfekten
Leben, sondern von Menschen, die um den richtigen Weg ringen.

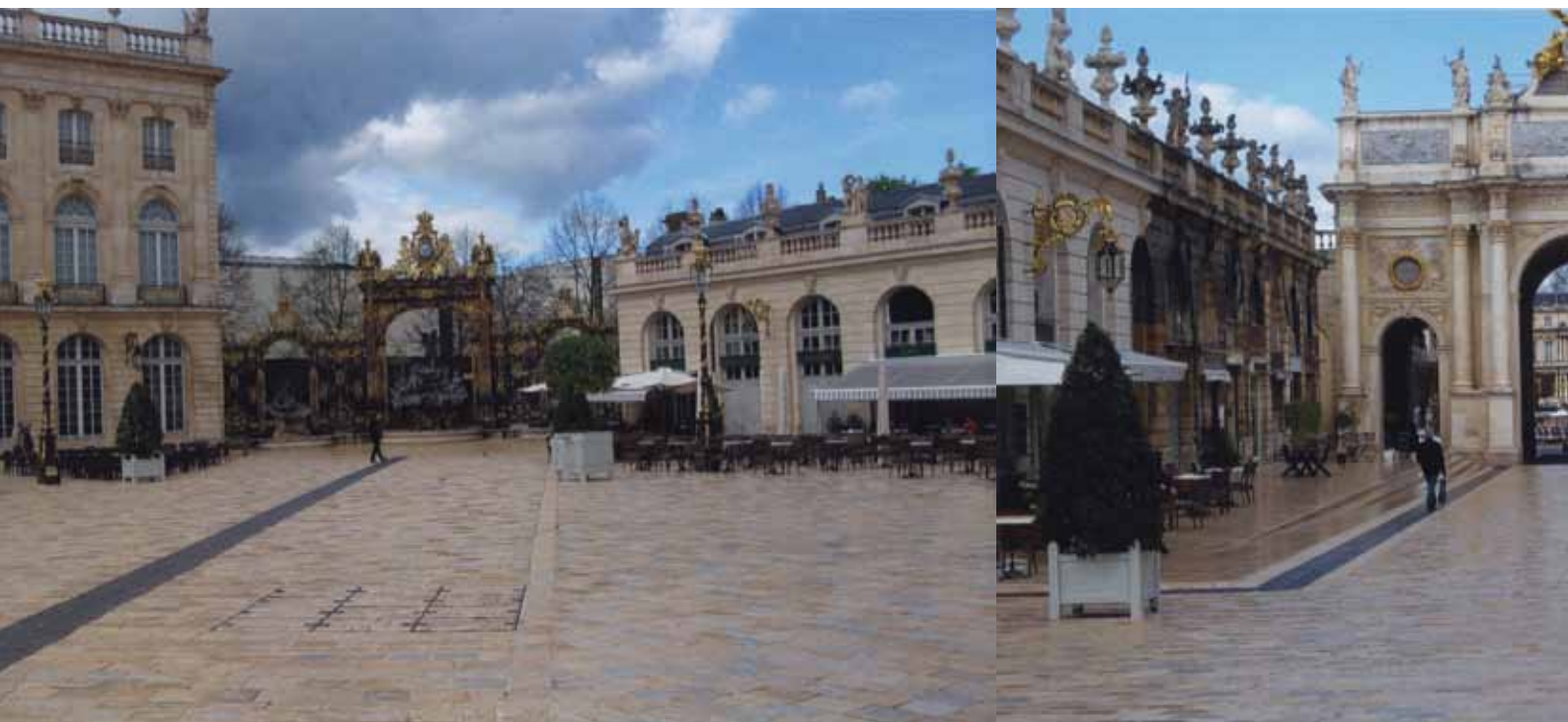
Tagesfahrt nach NANCY

Freunde und Förderer internationaler Kultur und Kunst KL e.V.

luden am 15. April 2016 zu einer Tagesfahrt nach Nancy ein.

45 Senioren der Aktion a – a – a waren zum Theaterplatz gekommen, um pünktlich um 9:00 Uhr zu starten.

Der Vorsitzende des Vereins, Hans-Joachim Frank, sowie Cornelia Kieser und Schatzmeisterin Herta Hahn, begleiteten die Tour in den Nordwesten Frankreichs. Das Busunternehmen Merkl aus Kindsbach sponserte die Fahrt und die Busfahrerin, Frau Schramm, geleitete uns hervorragend durch den Tag.



Vom Nancy-Kenner und -Liebhaber Frank erfuhren wir viel über die 104.000-Einwohner-Stadt. Nach kurzer Stadtrundfahrt durch teils sehr enge Gassen, konnten wir in der Nähe des berühmtesten Platzes der Stadt den Bus verlassen.

Der Place Stanislas, der zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört, bildet das Zentrum des gesamten Stadtraumes.

Zwischen 1752 und 1760 als Place Royal erbaut, folgt er dem Typus französischer Königsplätze – mit einheitlich gestalteten Fassaden um ein zentrales Herrscherbild.

Das Denkmal in der Mitte des Platzes war einst Ludwig XV. gewidmet. Das heutige Monument aus dem 19. Jh. zeigt den ehemaligen polnischen König Stanislas I.

Allein dieser Platz ist ein Aufenthalt in Nancy wert.

Zahlreiche Jugendstilgebäude konnten noch besichtigt werden, außerdem die imposante Markthalle.

Die Rückfahrt gestaltete sich wegen einer Umleitung leider etwas zeitaufwändig.

Das wurde aber durch die „Schnitzel-Orgie“ beim Abschluss in „Webers Schnapskeller“ in Bottenbach schnell wieder vergessen.

Wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen des Ausflugs beitrugen.



Fotos von Erich Freihold

.....

**„Gott lässt sinken,
aber nicht ertrinken.“**

Alle Sprüche, die mich im Leben begleiten- die ich leider aber erst viel, viel später verstanden habe- stammen von meiner Mutter. Wie wahr, man durchläuft im Leben das ein oder andere Tal. Wie herrlich befreiend, wenn man merkt, dass da eine Hand ist, die uns hält. Man muss „nur“ vertrauen.

Gisela Kluge

**„Was du nicht willst,
das man dir tu,
das füg' auch keinem andern zu.“**

Diesen Satz habe ich des Öfteren von meinen Eltern gehört, wenn ich als Kind ungerecht oder gemein war. Der Satz ist ganz simpel, erklärt sich von selbst und ich finde: Würde jeder so handeln oder sich zumindest anstrengen, so zu handeln, wären die Menschen netter zueinander.

MARITA GIES



**„Mer muss mit denne Määd danze,
die do sin.“**

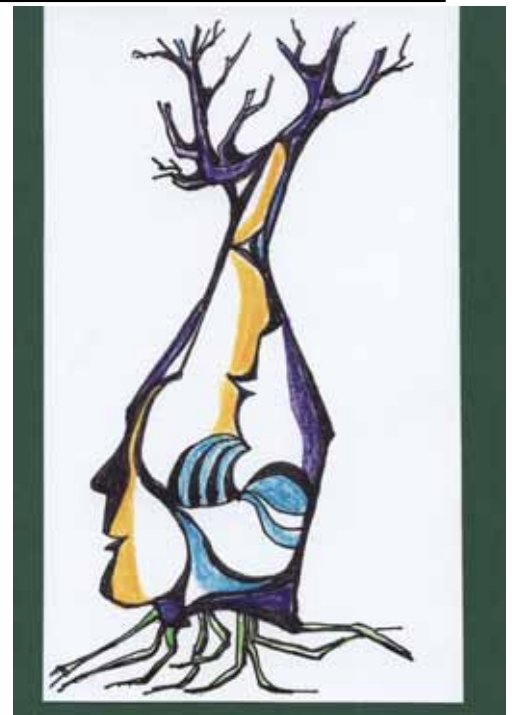
Dieser Satz erinnert mich in bestimmten Situationen mit Humor und Augenzwinkern daran, dass es notwendig ist, sich mit den gegebenen Umständen zu arrangieren, um überhaupt etwas zu erreichen. Bei mir funktioniert dieser Satz nur in Pälzisch!

SABINE PAULUS

**„Vergeude nicht deine Zeit mit der Suche
nach Hindernissen.
Vielleicht gibt es gar keine.“
Franz Kafka**

Mich ärgert es immer, wenn Maßnahmen, Veränderungen oder Ideen blockiert werden, weil die Leute, die darüber entscheiden oder es umsetzen sollen, vor lauter Sorgen, was passieren könnte, nicht einmal anfangen, etwas zu tun.

HEIDRUN KRAUSS



Einladung zum 8. Waldfest der Zuversicht



am Sonntag, 26. Juni 2016
auf dem Freizeitgelände Fuchsdelle, Erfenbach

Ehrenamtliche von **alt-arm-allein**, die **Hobby-Singers**,
sowie die **Reservistenkameradschaft Otterbach**
organisieren einen abwechslungsreichen Tag.

Als Schirmherrin besucht uns an
diesem Tag die SWR-Moderatorin
Stefanie Tücking.



Quelle: wikipedia.org

Mitwirkende u.a.

Carpe Diem
Tanzmäuse Erfenbach
Kindergarten Erfenbach
Knatterband
Schernau-Chor

Beginn: 11 Uhr
mit ökumenischen Gottesdienst

Speis und Trank zur Mittagstisch
Kaffee und Kuchen



TANZTEE in der Begegnungsstätte Galgenschanze

Gemeinsam tanzen - statt einsam bleiben

Aus Ratgebersendungen, bunten Magazinen und Apotheken-Zeitschriften schallt es uns entgegen:

Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, fördert die Konzentrationsfähigkeit, dient der Sturzprophylaxe und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis.

Tanzen ist eine komplexe Angelegenheit, die Motorik, Aufmerksamkeit, Lang- und Kurzzeitgedächtnis beansprucht.

Es wird oft unterschätzt, wieviel Hirnkapazität das gemeinsame Tanzen in Anspruch nimmt.

Wenn man – wie geschehen am 1. Mai – den Parkplatz der Begegnungsstätte Galgenschanze ansteuert, stellt man fest, dass kein freier Platz mehr zu finden ist. An den Autokennzeichen liest man ab, dass die Gäste nicht nur aus Kaiserslautern, sondern auch aus Kirchheimbolanden, Landau oder Pirmasens hierher gefunden haben.



An der Kasse begrüßt der 1. Vorsitzende des Vereins **Alte Knacker e.V.** - Hans Herrgen - jeden Sonntag seine Gäste (Eintrittspreis: 3 Euro).



Bevor ab 15:00 Uhr getanzt werden kann, gibt es bereits um 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen.

Die Zahl der Besucher schwankt zwischen 70 und 90 Personen, so der 1. Vorsitzende. Etwa 80% der Gäste kommen seit vielen Jahren regelmäßig, aber immer kommen neue Tänzerinnen und Tänzer aus Nah und Fern dazu.



Tatjana S., 83, kommt seit 15 Jahren regelmäßig. Sie lernte hier ihren Tanzpartner kennen, der auch ihr Lebenspartner wurde.

Auch Nichttänzer kommen gerne, allein der Unterhaltung wegen. Außer Kaffee und Kuchen gibt es auch belegte Brötchen und Kaltgetränke.

Im Service arbeiten heute die Vereinsmitglieder Pia Krämer und Cornelia Wolf ehrenamtlich, Dalila-Djamila Djauonchi ist angestellt. Sie haben alle Hände voll zu tun, beteuern aber, dass es große Freude macht, bei dieser Veranstaltung dabei zu sein.

Es ist nicht zu übersehen, dass Musik und Rhythmus die Lebensgeister wecken. Wohin man schaut, sieht man in freundliche, entspannte Gesichter. Viele singen die Schlager, die das "Happy Dance-Duo" spielt, begeistert mit.

An anderen Sonntagen sorgen "Philipp" und "Celebration" für die musikalische Unterhaltung.

Sich zur Musik zu bewegen wirkt entspannend und ist Wohltat für die Seele. Gut, dass man auch als Einzelperson kommen kann und ganz nebenbei Bekanntschaften schließt.

Für viele ergab sich so die Gelegenheit, den Freundeskreis zu erweitern.

Alte Knacker e.V.

Begegnungsstätte Galgenschanze

An der Feuerwache 10, KL

info@alte-knacker-kl.de Tanztee jeden Sonntag ab 15:00 Uhr

WIR GRATULIEREN

den Mitgliedern unseres Besuchskreises
und wünschen Gottes Segen für
das neue Lebensjahr

JUNI

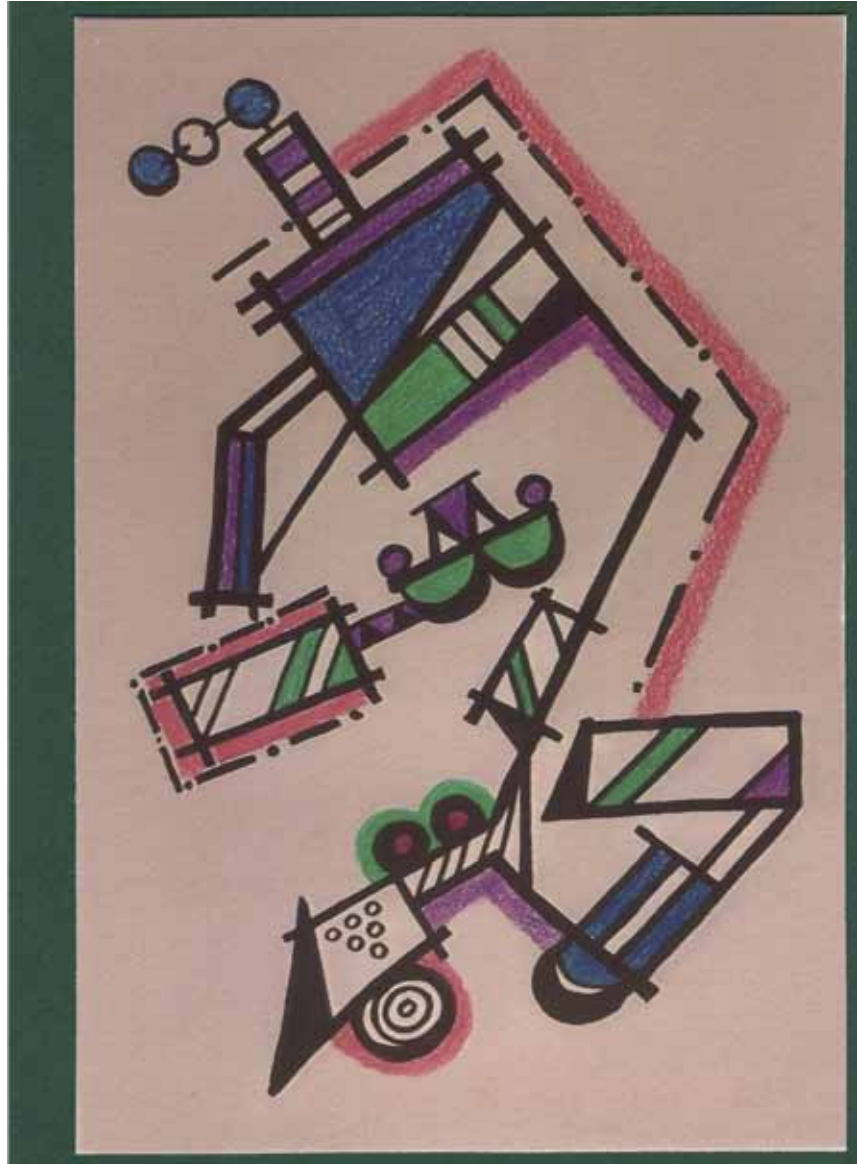
Helga Barsby
Irmgard Fauth
Jürgen Scherbl
Edeltraud Waibel

JULI

Alopi Brewi
Harald Hanke
Simone Horbach
Regina Kohlmeyer
Tatjana Lehnert
Lothar Müller
Fritz Schroer
Günther Waibel

AUGUST

Lucia Clasen
Johann Mark
Christel Schiek
Waltraud Schmitt
Gert Walter



Wenn Sie Schwierigkeiten haben,
ein WIR-Heft zu bekommen,
weil Sie z. B. nicht mehr aus dem
Haus können,
lassen Sie es uns wissen.
Wir schicken Ihnen gerne eine Ausgabe zu.
a – a – a
Kennelstr.7
67659 Kaiserslautern
Tel. 0631- 7500464

WIR SAGEN HERZLICHEN DANK...

Nicht nur während der Spendenaktion zur Adventszeit bekommt a – a – a finanzielle Unterstützung, zahlreiche Menschen helfen auch während des Jahres in Not Geratenen durch ihre Spende.

Am 28.April verstarb ANNE JUNG. Die Trauerfeier fand am 4.Mai 2016 statt. Die Angehörigen baten, anstelle von Blumen und Kränzen, um eine Spende zu Gunsten von alt-arm-allein. Wir sagen herzlichen Dank dafür.

.....

... dem Fachverband SANITÄR HEIZUNG KLIMA, der durch den Landesinnungsmeister FRITZ KOCH beim 11. Fachverbandstag 2016 im Fritz-Walter-Stadion auch in diesem Jahr wieder eine Spende an Norbert Thines übergab.



Quelle: fck.de

Beim letzten Heimspiel des FCK am 8.Mai durfte a – a – a wieder eine Spende der BETZE-ENGEL entgegen nehmen. Der FCK unterstützt mit den Betze-Engeln mehrere soziale Einrichtungen, die Spenden wurden zu gleichen Teilen auf sechs Projekte verteilt.

.....

Herzlichen Dank auch allen UNGENANNTEN, die durch ihre große Hilfsbereitschaft die Spendenaktion in vielfältiger Weise unterstützen.

„STARKE SÄTZE“, die man als Kind nicht gerade gerne hörte:

Iss nicht mit offenem Mund!

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Was man nicht im Kopf hat,
das muss man in den Beinen haben.

Man zeigt nicht mit dem Finger auf
andere.

Messer, Gabel, Schere, Licht,
sind für kleine Kinder nichts.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Da waren mal wieder die Augen
größer
als der Magen.

Das hätte es früher nicht gegeben...

Übung macht den Meister

Solange du deine Füße unter meinen Tisch...

Ordnung ist das halbe Leben...

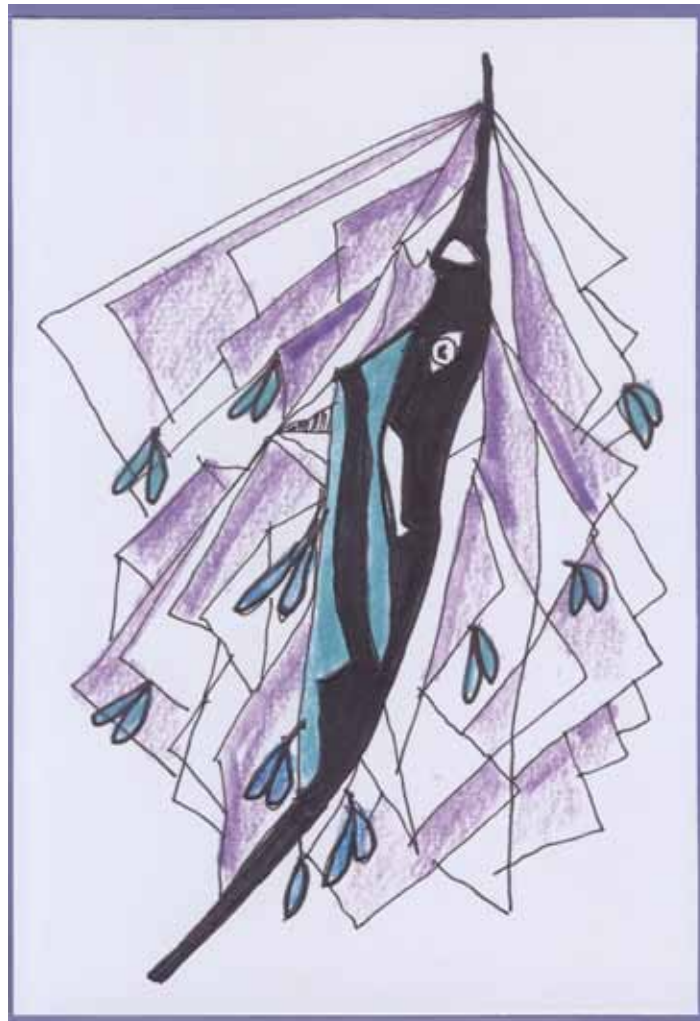
Negative Formulierungen werden oft und gern benutzt, sind jedoch
manchmal missverständlich und demotivierend.

Wer unsicher ist, benutzt ebenfalls gerne Negationen:

„Das war nicht schlecht, aber...“ - „Der Urlaub war ganz nett, aber...“ -
„Das war doch nur Zufall...“.

Wie angenehm kann dagegen dieser Zweiwort-Satz sein, nachdem das
Missgeschick, das man vermeiden wollte, wieder mal passierte:

„Macht nichts!“





Das Mehrgenerationenhaus sucht dringend **Musikalische Begleitung.**

Wer spielt Akkordeon, Gitarre oder Flöte und könnte den Singkreis unterstützen - mittwochs von 14:30 bis 16:00 Uhr?

Gesucht wird ebenfalls nach einer Person, die die Gruppentreffen organisatorisch unterstützen könnte.

Näheres im MGH,
Tel. 0631/ **371490**



Für alle, die sich im „Einzelunterricht“ zeigen lassen und einüben wollen, wie das eigene Handy / Smartphone sinnvoll genutzt werden kann, bietet das Mehrgenerationenhaus, Kennelstr. 7, Hilfe an. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter der Telefonnummer 0631 / 371490.

Wir nehmen uns so viel Zeit zur Erläuterung Ihrer Fragen, wie Sie persönlich benötigen, um aus Ihrem Handy / Smartphone einen hilfreichen Partner im Alltag zu machen.
Kostenbeitrag 10 Euro pro Sitzung

Möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben

Seit Nov. 2015 ist Sabine Magin als „Krankenschwester plus“ in Kaiserslautern aktiv.
Ihr Einzugsgebiet:

- Bännjerrück/Karl-Pfaff-Siedlung
- Lämmchesberg/Uniwohnstadt
- Innenstadt West



Die Aufgaben der Gemeindeschwester in früherer Zeit werden heute von den Pflegediensten geleistet.

Nun gibt es ein neues Angebot in Rheinland-Pfalz – in 9 Landkreisen und kreisfreien Städten – für Menschen ab 80 Jahren, die noch keine Pflege, aber Unterstützung und Beratung im aktuellen Lebensabschnitt brauchen.

Das „Plus“ bei Krankenschwester plus steht dafür, dass ein Zusatzangebot im Gesundheitswesen geschaffen wurde, ein Beratungs- und Hilfsangebot für Seniorinnen und Senioren.

Das Ziel: So lange als möglich ein selbstbestimmtes Leben in der Häuslichkeit zu erhalten.

Christine Magin, eine examinierte Krankenschwester mit verschiedenen Zusatzausbildungen und langjähriger Erfahrung, besucht auf Wunsch ältere Menschen zuhause. Sie nimmt sich Zeit und hat ein offenes Ohr für Sorgen und Anliegen des Einzelnen. Gemeinsam mit ihm sucht sie im sozialen Umfeld nach Lösungen.

Die Beratung ist kostenfrei und individuell.

Sprechstunden: Stadtteilbüro Bännjerrück, Leipziger Str. 152 sind: Montag, Mittwoch, Freitag 8:00-10:00 Uhr und nach Vereinbarung Stadtteilbüro Königstr.: Mittwoch 12:00-14:00 Uhr

Der „starke Satz“ von Christine Magin lautet:
Betrachte immer die helle Seite der Dinge!
Und wenn sie keine haben, dann reibe die dunkle bis sie glänzt.

**„Es gibt im Leben eine Zeit,
wo es sich auffallend verlangsamt,
als zögerte es weiterzugehen oder
wollte seine Richtung ändern.“**

Robert Musil

Eine Zeit, wo sich das Leben auffallend verlangsamt, ist eine Zeit, die ich mir hin und wieder wünsche, weil das menschliche Leben zu schnell fließt, als dass man jede seiner Stimmen recht hören und eine Antwort auf sie finden könnte.

JULIUS LERCHE



**“Keiner hat das Recht zu
gehören”**

Gehören kann nie als
Rechtfertigung unseres
Handelns dienen.

Die Verantwortung dafür,
was wir tun, – ob Gutes oder
Schlechtes – tragen wir
immer selbst.

HEIKO ELMENTHALER

Aus der persönlichen Verantwortung für sein Tun und für seine Lebensmaximen wird der Mensch sich nie herausstehlen können. Aber gerade deshalb ist es für ihn außerordentlich wichtig zu entscheiden, von wem er sich etwas sagen lässt, von WEM er sich DAS ENTSCHEIDENDE sagen lässt.

HANS KÜNG

pfalztheaterkaiserslautern.

THEATERTIPPS VON TANJA HERMANN

Hier kommen Sie unter Leute und verbringen kurzweilige Stunden – herzlich willkommen bei uns im Pfalztheater!

Einführungsmatinéen

Bei unseren Matinéen am Sonntagmorgen erfahren Sie mehr über die Entstehung eines bestimmten Stückes und können von Regisseuren, Schauspielern, Sängern, Dirigenten und Dramaturgen Einzelheiten über die Inszenierung erfahren. Der Eintritt ist frei.

05|06|2016 | So | Matinée zu „Idomeneo“ – Oper von Wolfgang Amadeus Mozart | Foyer | 11.00 Uhr

Vorstellungen am Sonntagnachmittag

Der Nachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen, weiter geht es mit unseren Aufführungen und trotzdem kommen Sie im Hellen nach Hause.

12|06|2016 | So | „Romeo und Julia“ – Ballett von James Sutherland, Musik von Sergej Prokofjew | Großes Haus | 15.00 Uhr

10|07|2016 | So | „My Fair Lady“ – Musical von Frederick Loewe | Großes Haus | 15.00 Uhr

Extras

Blaue Stunde

Einmal im Monat an einem Freitag um 18 Uhr stellen sich Ihnen Mitglieder unseres Ensembles auf ganz persönliche Weise mit Texten und Veranstaltungen vor, die ihnen am Herzen liegen oder die sie schon immer einmal zeigen wollten.

Letzter Termin in dieser Spielzeit, um 18.00 Uhr | Volksbank, Fischerstr. 49 | Eintritt frei: 24|06|2016 mit Rainer Furch, Manuel Klein und Daniel Mutlu

„Was ich Dir sagen will“ – Ein Udo-Jürgens-Abend mit Günther Fingerle

In seinem Udo-Jürgens-Programm „Was ich Dir sagen will“ zeigt Günther Fingerle mit Temperament und Gefühl die vielseitigen Facetten der Jürgens-Evergreens auf, wobei sein Schwerpunkt auf den Chansons und Schlagern der 1960er und 1970er Jahre liegt. Sein Begleiter am Klavier ist Victor Portnoy.

08|07|2016 | So | Werkstattbühne | 20.00 Uhr

Konzerte



05|06|2016 | So | Liederabend | Scheune Theodor-Zink-Museum | 18.00 Uhr

03|07|2016 | So | 4. Pfalztheaterkonzert: „Lobt den Herren mit Saitenspiel, lobt ihn mit Eurem Liede“ | Großes Haus | 18.00 Uhr

Wolfgang Amadeus Mozart: Exultate, jubilate (KV 165, KV 158a)

Felix Mendelssohn Bartholdy: Symphonie Nr. 2 „Lobgesang“ op. 52 (MWV A 18)

Mit: Monika Hügel (Sopran), Arlette Meißner (Sopran), Peter Floch (Tenor) | Chor und Extrachor des Pfalztheaters, Orchester des Pfalztheaters

Dirigent: Johannes Köhler

10|07|2016 | So | 5. Kammerkonzert: Quartetto Palatino I-IV | Werkstattbühne | 11.00 Uhr

Das Quartetto Palatino ist dem Lauterer Publikum bereits bestens aus vergangenen Spielzeiten bekannt. In dieser Saison stehen Herzenswünsche der einzelnen Mitglieder auf dem Programm. Mit dem großen amerikanischen Komponisten Aaron Copland der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts und „Movement“ wird das Konzert eröffnet und schließt mit Sergej Prokofjews Streichquartett Nr. 2 in F-Dur op. 92 nach kabardinischen Themen. Ebenfalls wird das wahrscheinlich einzige Stück für Streichquartett und Querflöte zu hören sein: „Impresiones de la Puna“ von Alberto Ginastera und Ludwig van Beethovens „Quartetto serio“ in f-Moll op. 95.

Mit: Laura Weiß (Flöte) | Mari Kitamoto, Ekaterina Romantchouk (Violine) | Johannes Pardall (Viola) | Peter Gerschwitz (Violoncello)

Karten für oben stehende Veranstaltungen erhalten Sie an der Theaterkasse im Pfalztheater oder unter 0631 3675 209. Wussten Sie, dass Sie als Empfänger|innen von Grundsicherung und ALG II Anspruch auf unsere 3,00 Euro-Last Minute-Tickets haben? Kommen Sie ab einem Tag vor der Vorstellung und Sie erhalten gegen Vorlage Ihres Ausweises eine Karte (sofern verfügbar) zum Preis von 3,00 Euro.

Sie haben spezielle Wünsche und Anregungen? | Melden Sie sich bei mir unter 0631 3675 221.

Mit herzlichen Grüßen

Tanja Hermann

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH DEN GEWINNERN UNSERES LETZTEN RÄTSELS

1. Preis: Helmut Mahler, Kaiserslautern
2. Preis: Margit Bartz, Kaiserslautern
3. Preis: Ursula Quéré, Mackenbach

Preisrätsel - Raten und Gewinnen

Lösen Sie unser Silbenrätsel und schicken Sie die Lösung an:

alt – arm – allein
Kennelstr.7
67659 Kaiserslautern

1. Preis: Einkaufsgutschein
2. Preis: Buchgutschein
3. Preis: Buchgutschein

Einsendeschluss: 31. Juli 2016
Bitte auch Tel. Nr. angeben!



An – Angst – bar – bee – ber – Chan – da – del – Du – em – Eu –
ex – fer – for – ge – ha – halt – Har – he – Hirn – In – keit –
Laut – len – lo – Man – mäch – men – ment – Mi – miert – mis –
mit – mo – mum – mus – mut – Nach – Nä – ne – ner – ni – nie –
No – ohn – Op – pe – pek – pho – pla – port – ra – ras – Re – re
ren – res – ri – rie – rin – risch – sack – sam – schnur – se – se –
sig – sol – son – spinst – stracks – tei – Tem – Ter – ti – tie – tig
Töp – Trai – uni – vem – venz – Wein – Zu

Aus obigen Silben sind 28 Wörter nachstehender Bedeutung zu bilden:

-
- 1. Übereinstimmung
 - 2. einheitlich gekleidet
 - 3. Fruchtart
 - 4. bewusstlos
 - 5. achten, billigen
 - 6. Zahlungsunfähigkeit
 - 7. geradewegs
 - 8. Keramiker
 - 9. Rosine
 - 10. beispielhaft
 - 11. 11.Monat
 - 12. Anwohner
 - 13. Mindestmaß
 - 14. Charme, Grazie
 - 15. Schneiderin
 - 16. Lebhaftigkeit
 - 17. Bericht
 - 18. Lebensbejahung
 - 19. Übungsleiter
 - 20. Verbundenheit
 - 21. Blasinstrument
 - 22. Hochstimmung
 - 23. berichten, erzählen
 - 24. Stille
 - 25. Feigling
 - 26. Kabarettlied
 - 27. Einbildung
 - 28. Veranda

**Die Anfangsbuchstaben der jeweiligen Begriffe bilden die Lösung.
Gefragt ist nach einem Sprichwort.**

**Das WIR-Heft und alles, was bei a – a – a aktuell geschieht,
kann man auch im Internet nachlesen:
www.alt-arm-allein.de**

Telefonseelsorge: Tag und Nacht zu sprechen: 0800- 111 0 111

**„Hinterm Berg wohnen
auch noch Leute“**

Als Kind war ich sehr aufmüpfig.
Wenn meine Eltern mich wieder auf
den Boden holen wollten, hörte ich
oft: „Kind, merk dir eins, hinterm Berg...“
Später, auf Reisen, dachte ich oft
daran, wenn ich über fremde Kulturen
gestaunt habe.



**„Sicherheit heißt,
unsicher mit Unsicherheiten
umzugehen.“**

Thomas Kaschten

Das Leben stellt uns immer
vor neue Herausforderungen.
Starre Regeln helfen uns da
meist nicht.

HANS-JOACHIM SCHULZ

**„Willst du den Tag so recht genießen,
so setze dich auf diese Bank
und baue mit den Füßen!“**

Diese Inschrift einer Sitzbank in Bad Teirnach las ich vor vielen Jahren.
Mir hat dieser originelle Spruch so gut gefallen, dass ich mich noch
heute gerne daran erinnere.

ERICH FREIHOLD

Aktuelles aus dem Mehrgenerationenhaus:

Die zweite Pubertät

Workshops für Frauen vor und in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind Thema eines neuen Workshop-Angebots im MGH, hier in Kooperation dem Treffpunkt Familie der Katholischen Erwachsenenbildung. Wie sich in der Pubertät der Wandel vom Mädchen zur Frau vollzieht, durchlaufen Frauen in den Wechseljahren einen weiteren natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der „zweiten Pubertät“ birgt nicht zuletzt Chancen für eine Neuorientierung. Hier bietet der Workshop Gelegenheit, neuen Kräften und Potentialen auf die Spur zu kommen und zu einem positiven und wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu finden. Die Teilnehmerinnen erfahren viel über die körperlichen und seelischen Veränderungen dieser Zeit und erkennen Möglichkeiten, für sich ein neues Gleichgewicht zu finden und zu bewahren.

Termine für dieses Angebot entnehmen Sie bitte aktuellen Ankündigungen des MGH, vor Ort oder in Tageszeitung oder Wochenblatt. Interessierte Frauen können sich auch gerne unverbindlich vormerken lassen und werden informiert, sobald der nächste Termin feststeht.

Information und Kontakt: Frau Dellwo-Monzel oder Frau Schmutzler vom Mehrgenerationenhaus, Telefon 0631 371490 oder Email info@mgh-kl.de

Gesprächskreis Ruhestand geht weiter

Nach dem Erfolg der ersten Gesprächsrunde mit Hans Ernst bietet das MGH nun weitere offene Gesprächskreise zum Reflektieren des „Spurwechsels“ in die dritte Lebensphase an. Seit Ende April läuft die zweite Runde, zu der man sich gerne noch hinzugesellen kann. Gesucht werden vor allem noch Menschen mit einer gelungenen Ruhestandsgestaltung, die ihren Lebensentwurf einmal als praktisches Beispiel vorstellen und auch zur Diskussion stellen mögen. Vielleicht sind Sie dabei?

Information und Kontakt: Mehrgenerationenhaus, Telefon 0631 371490 oder Email info@mgh-kl.de. Mehr Informationen zum Gesprächskreis auch auf der Webseite des MGH unter www.mgh-kl.de.

Weltweit und seit mindestens 130 000 Jahren sind wir alle Kinder des Homo Sapiens, doch nur einer in der Geschichte der Menschheit darf sich ausdrücklich des schmückenden Titels „Der Starke“ rühmen.

Allerdings nicht deshalb, weil er bekannt und berühmt wurde für seine „starken Sätze“. Friedrich Wilhelm der Starke, König von Polen und der 1. Kurfürst der Sachsen, soll über außergewöhnliche Körperkräfte verfügt haben, die er auch gerne demonstrierte.

113 Kilogramm habe er auf die Waage gebracht.

Nicht wegen ihrer Körperkraft, sondern weil „starke Sätze“ von ihnen überliefert sind, kennen wir noch heute Menschen, die z.B. den Titel „Der Weise“ tragen. König Salomo, Lao-Tse, Landgraf Wilhelm IV., Karl der Große und der vielleicht Bekannteste von allen, <Nathan der Weise> (Zitat: “Begnügt euch doch damit, ein Mensch zu sein”).

Starke bzw. weise Sätze sind allerdings – wer weiß das nicht – nicht immer stark oder weise. Manchmal sind sie einfach nur schlagfertig, geschickt, diplomatisch versiert, humorvoll, cool, raffiniert, gerissen, gewitzt, gewieft oder auch nur frech und gewissenlos.

Menschen machten sich Gedanken über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges, über Gott und die Welt. Manche waren bemüht, nichts von sich und ihren Weisheiten hören zu lassen, andre suchten die Öffentlichkeit, damit ihr Name einen Beinamen, einen schmückenden Titel bekäme.

Waren es nur Männer, die solche Beinamen erhielten? Anscheinend, denn außer der russischen Kaiserin „Katharina die Große“ hat man von einer Kurfürstin Johanna die Weise oder der Schriftstellerin Olga die Starke nie gehört.



„Wo die Sonne der Weisheit am tiefsten steht, werfen selbst Zwerge große Schatten“.
(Karl Kraus, 1874- 1936)

**„Was vorbei ist, das ist vorbei
und lässt sich nicht mehr
rückgängig machen.“**

Der Satz ist für mich deshalb wichtig,
weil wir uns viel zu oft mit der
Vergangenheit beschäftigen.
Dabei liegt im Beschäftigen mit
der Gegenwart eine ungeheuerere
Kraft. Der Moment, der wirklich
zählt, ist die Gegenwart.

WOLFGANG DOMMACH



**„Iss, was gar ist,
trink', was rar ist,
red', was wahr ist.“**
Martin Luther

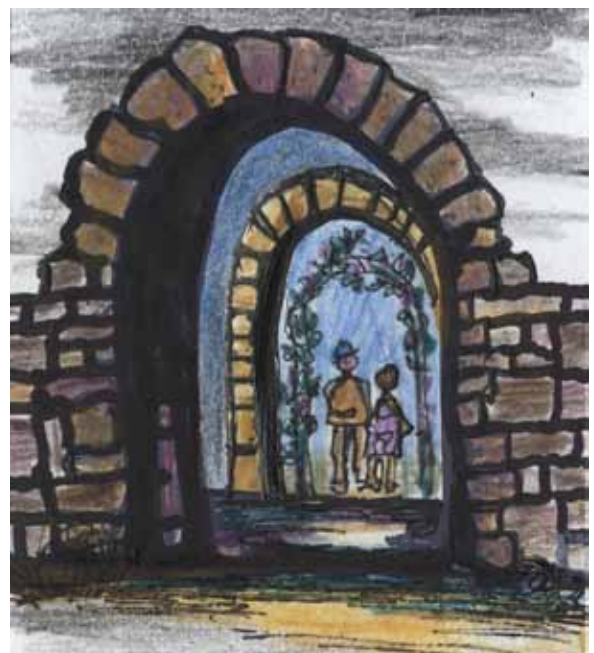
Mir gefallen die drei Sätze,
weil sie knapp und dennoch
treffend sind. Und dass sie
von Martin Luther sind,
gefällt mir auch.

NORBERT THINES

**„Geliebt wirst du einzig,
wo schwach du dich zeigen darfst,
ohne Stärke zu provozieren.“**
Theodor W. Adorno

Dieser Satz begleitet mich seit einer
schweren Krankheit. Ich habe gelernt,
meine Schwächen zuzulassen.
Welch wunderbare Erfahrung!
Wie viele Freunde und Bekannte
sind mir seitdem nähergekommen,
haben sich ebenfalls geöffnet
und mir ihre Schwächen gezeigt.

JUTTA HEINRICH



Wie bekomme ich Hilfe durch „alt – arm – allein“ e.V.?

Ich wende mich an die Geschäftsstelle von

„alt – arm - allein“ e.V.
Kennelstr.7, 2. OG
67655 Kaiserslautern



Tel.:	E. Dressing, Leitung	06 31/7 50 04 64
	S. Paulus, Sozialberatung	06 31/37 10 00 70
	G. Kluge, Betreuung Ehrenamtl.	06 31/37 10 00 33
	J. Schmidt, Verwaltung	06 31/7 50 05 64
	Fax:	06 31/7 50 05 54
	E-Mail:	alt.arm.allein@gmx.de
	Internet:	www.alt-arm-allein.de

WIE GEHT ES DANN WEITER?

Der Vorstand (Arbeitskreis) trifft sich einmal im Monat und berät über die notwendigen Hilfen. Jedes eingegangene Hilfeersuchen wird sorgfältig geprüft und beraten: Welche Hilfe kann geleistet werden? Wer kann helfen?

Reicht dies zur Abwendung der Not aus?

Das Ergebnis der Beratung wird dem Hilfesuchenden mitgeteilt.

Erst nach dem Beschluss des Arbeitskreises wird die Hilfe geleistet.

Vorstand der Gesellschaft zur Förderung der Initiative „alt - arm - allein“

Vorsitzender: Norbert Thines

Stv. Vors.: Werner Stumpf

Wilfried de Buhr

Marita Gies

Heidrun Krauß

Erich Neuner

Hans-Joachim Schulz

Margit Schupp

Jürgen Weber

Vereinsträger: Pfarrei St. Maria

Prot. Apostelkirchengemeinde

DIE RHEINPFALZ

SPENDENKONTEN

Kreissparkasse Kaiserslautern

IBAN DE58 540502200000118877

BIC MALADE51KLK

Stadtsparkasse Kaiserslautern

IBAN DE89540501100000323626

BIC MALADE51KLS

Volksbank Kaiserslautern-Nordwestpfalz eG

IBAN DE10540900000001219910

BIC GENODE61KL1

Stiftungskonto Stadtsparkasse Kaiserslautern

IBAN DE71540501100000521054

BIC MALADE51KLS