

Nachrichten

Reise nach Oberstdorf

Münster. Die Seniorenreisen der Evangelischen Beratungsdienste (EBD) des Diakonischen Werkes Münster bieten Menschen, die im Alter nicht gerne alleine verreisen, eine Alternative. Nächstes Ziel vom 22. September bis zum 6. Oktober ist Oberstdorf. Es ist

die südlichste Gemeinde Deutschlands und setzt nicht nur auf eine lange Tradition als Heilklimatikum Kur- und Kneipp-ort. Der Ort und auch viele Seitentäler lassen sich leicht erschließen und sind sogar mit einem Rollator begehbar. Infos: Telefon 49 01 50.

Wanderung – ganz umsonst

Münster. Die DB Bahn Westfalenbus lädt am Samstag (1. August) zur Einführung des 60plus Abos zu einer geführten Wanderung ein. Alle, die älter als 60 Jahre sind, können kostenlos teilnehmen. Anmeldung unter Telefon 0800/100-83 42. Die Wanderung wird vom SGV geführt.

Startpunkt ist der Hauptbahnhof, Bussteig A. Um 13.32 Uhr geht es mit der Linie R11 nach Telgte. Die Wegstrecke beträgt 4,5 Kilometer und ist auch für ungeübte Wanderer machbar. Zum Abschluss können sich die Wanderer bei Kaffee und Kuchen im Emscafé Mönning stärken.

Know-how für Frauen ab 65

Münster. In der Computerschule für Frauen am Sauerländer Weg starten im August wieder die Kurse für Frauen ab 65. Die Kursreihe „65+“ beinhaltet PC-Grundlagen-Kurse, Kurse in Word, Ordner und Dateien,

Internet, E-Mails sowie der Umgang mit Digitalkameras. Die Kurse finden montags oder mittwochs an Vor- und Nachmittagen statt. Weitere Informationen unter Telefon 763 62 48.

www.pcfrauen.de

Alles über die Zähne

Münster. Oh weh – die Zähne! Im Rahmen des Donnerstagsfrühstücks am 6. August im Alten Backhaus beantwortet Mechthild Mayes (bis vor vier Jahren mit Praxis in Düsseldorf tätig) alle Fragen, die Zähne betreffen.

Sie wird zur Einleitung ein Referat über Zahnheilkunde und Zahnersatz halten. Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr im Alten Backhaus, Coerdr.36 a, Telefon 27 42 55. Um Anmeldung wird gebeten.

Filmen leicht gemacht

Münster. Für Senioren, die Freude am Filmen haben, bietet die Bildungsstätte im Bennohaus am 16. September von 10 bis 17 Uhr einen Kurs zu Tipps und Tricks im Umgang mit der Vi-

deokamera. Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 60 96 73 und im Internet unter www.bennohaus.info.

Textverarbeitung für Senioren

Münster. Einen Textverarbeitungs-kurs für Senioren bietet das Bennohaus freitags vom 21. August bis zum 19. September jeweils von 9.15 bis 11.45 Uhr an. Erlernt wird der Umgang mit

Programmen sowie die Gestaltung von Texten und auch das Erstellen von Flyern und Grußkarten. Anmeldung und weitere Infos unter Telefon 60 96 73 oder unter www.bennohaus.info.

Russisches Kaleidoskop

Münster. Mit Balalaika, Gitarre und Domra (kirgisische Langhalslaute) erfreute das weißrussische Trio „Kaleidoskop“ die münsterischen Senioren vom Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen (BRH) durch alte russische und westeuropäische Weisen. Selbstverständlich enthielt das Programm auch das russische Volkslied „Hausierer“, bei dem Balalaika, Domra und Gitarre alle Spieltechniken so richtig zeigen können. Heidrun Schulte-Hasper, die seit vielen Jahren Konzerteisen weißrussischer Künstler in Deutschland organisiert und auch dem Seniorenverband BRH immer wieder einen



Das Trio Kaleidoskop

besonderen musikalischen Nachmittag ermöglicht, hat die Darbietung mit fachlichen Anmerkungen erläutert.

Gaby Schnell: Senioren fahren sicher

Münster. „Eigentlich ist es ganz einfach“, so die Vorsitzende der Landes-seniorenvertretung, Gaby Schnell, zur Debatte, ältere Autofahrer zu beschränken. „Ein Blick in die Unfallstatistiken zeigt, dass junge Autofahrer bis 25 Jahre ein erheblich höheres Risiko haben als ältere Autofahrer.“ Bei tragischen Unfällen – wie dem jüngsten in Menden – seien auch ältere Menschen be-

teiligt, aber nicht im höheren Maße als jüngere, so der in Münster residierende Verband. Bei älteren Autofahrern werde pauschal Fahruntüchtigkeit unterstellt, sobald sie in einen Unfall verwickelt sind. „Dieser Reflex“, urteilt Schnell, „weist auf negative Altersbilder hin.“ Überprüfungen der Fahruntüchtigkeit seien legitim – wenn sie für alle Altersgruppen gelten.

„Immer hinter Leo her“

Rentnertreff der Radsportfreunde beim bundesweiten Wettbewerb „Mission Olympic“ weit vorne



Der Rentnertreff der Radsportfreunde Münster in seiner bunten Rennbekleidung. Gleich heißt es: Helm auf und kräftig in die Pedale treten.

Foto: mbr

Von Manfred Bruns

Münster. Gesucht wurden „Deutschlands beste Initiativen für Bewegung und Sport“ – und da lag der Rentnertreff der Radsportfreunde Münster genau richtig: Die Idee, mit Sport die Gesundheit und Lebensqualität von Senioren zu erhalten, überzeugte die Initiatoren von „Mission Olympic“. Mit dem bundesweit siebten Platz verpassten die Münsteraner zwar die Chance, einen Geldpreis zu gewinnen, das trübt ihre Freude am Radsport jedoch in keiner Weise. Leo Bröker scharte vor über zehn Jahren die Senioren der Radsportfreunde um sich. Heute führt der 71-Jährige eine Rentnertruppe von 55 Se-

nieren sprichwörtlich an. Warum? Bei ihren wöchentlichen Trainingsfahrten von 80 bis 100 Kilometern fährt er stramm vorweg – alle anderen Fahrer folgen.

„Immer hinter Leo her – denn der hat das Navigationsgerät im Kopf“, sagen die Leezentener und behalten den Vordermann fest im Auge. In der Tat: Der ehemalige Mitarbeiter der Halle Münsterland trägt keine Straßenkarte in der Satteltasche und hat sich noch nicht ein Mal verfahren.

Das kommt nicht von ungefähr: Seit über 30 Jahren strampelt der Radrennfahrer auf seinem „drahtesel“ durch das beschauliche Münsterland und kennt jeden

nach so versteckten Feldweg. Jeden Dienstag trifft sich die agile Truppe um elf Uhr vor dem Hotel Mövenpick. Fesche Rennkleidung prägt das bunte

„Jeden Dienstag eine andere Strecke durch das Münsterland.“

Dieter Wittenbrink

Bild. Das Material ist – wie kann es auch anders sein – dauerhaft, wasser- und winddicht, hoch atmungsaktiv und zudem noch pflegeleicht. Der stromlinienförmige Helm ist Pflicht. Das wichtigste Utensil ist jedoch das Rennrad. Es ist für jeden Biker individuell

eingestellt – und jeder schwört auf sein Gefährt.

Wo geht es heute hin? Jeden Dienstag führt eine andere Tour durch die münsterländische Parklandschaft, unterbrochen durch eine Kaffeepause in einer rustikalen Bauernstube.

Das Fahrrad ist aus der Freizeit der Rentner nicht wegzudenken. „Gerade sind wir von einer Radsportwoche an der Mainschleife zurück“, erzählt Dieter Wittenbrink. Der 68-Jährige ist der Fachwart für Finanzen. Erst im Mai düste die Leezener-Truppe durch den Schwarzwald. In der Holsteinischen Schweiz, in Thüringen, in der Pfalz und im Fichtelgebirge – überall hinterließen die Rentner bereits ihre

Radspuren. Im nächsten Jahr steht die Provence in Südfrankreich auf dem Programm.

Aber auch zu Fuß sind die Pedalritter gut drauf: Berlin an drei Tagen und den Hermannsweg im Teutoburger Wald an einem Tag erkundeten sie erst kürzlich auf Schusters Rappen.

Wieder zurück in der Domstadt wartet bereits eine neue Aufgabe: Beim „Münsterland Giro 2009“ am 3. Oktober sind zahlreiche Rentner der Radsportfreunde als ehrenamtliche Helfer eingesetzt. Das Rad der Zeit hält eben niemand auf.

► Leo Bröker erteilt Radsport begeisterten Senioren unter der Telefonnummer 52 57 20 nähere Auskünfte.

Am Tatort Münster Wissen erleben

Münster. Das neue Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter“ für das Wintersemester 2009/10 an der Universität Münster ist erschienen. Zur Wahl stehen den älteren Studierenden gut 250 Vorlesungen und Seminare aus allen Fachbereichen der Universität Münster.

Eine Möglichkeit, bereits vor Semesterbeginn einmal

einen Tag lang unverbindlich in das Angebot hereinzuschmecken, ist der Aktionstag „ALTERnativ – Wissen erleben“ am 2. September.

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema „Tatort Münster“. So wird der international renommierte Rechtsmediziner Prof. Dr. Bernd Brinkmann in einem Vortrag Einblicke in einen seiner

spektakulärsten Fälle bieten. Erforderlich für ein Studium im Alter ist lediglich eine Einschreibung als Gasthörer an der Universität Münster und die Zahlung der Gasthörergebühren von 100 Euro im Semester.

► Informationen erteilt die Kontaktstelle Studium im Alter, Bispinghof 9-14, Telefon: 83 24 24 1 oder 83 21 30 9.

Luftholen – Lichtblick macht es möglich

Angebote für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen

Von Maria Meik

Münster. Gemütlich Kaffee trinken, Geschichten lauschen, plaudern, Karten spielen, Gedächtnisübungen und ein bisschen Gymnastik – was für ein schöner Lichtblick für demenziell erkrankte Menschen. Und ebenso für die pflegenden Angehörigen, die häufig bei der Fürsorge rund um die Uhr psychisch und körperlich bis an ihre Grenzen gefordert sind. Für dreieinhalb Stunden können sie Luft holen, einkaufen gehen oder sich für eine Weile zurücklehnen und entspannen – und dabei Oma oder den Vater in guten Händen wissen.

Der Verein Lichtblick mit 160 Mitgliedern macht es

möglich. Er ist im Clemens-Wallrath-Haus, im Gerontopsychiatrischen Zentrum an der Josefstraße 4, angesiedelt und bietet montags und freitags von 15 bis 18.30 Uhr Senioren Abwechslung und fördert soziale Kontakte und Gemeinschaft. Für 20 Euro pro Nachmittag, inklusive Kaffeetrinken und Abendimbiss.

„Die Betroffenen und ihre Angehörigen haben die Möglichkeit, die Kosten des qualitätsgesicherten Angebotes des Vereins Lichtblick über die Leistungen der Pflegeversicherung gegebenenfalls auch bei Pflegestufe 0 erstattet zu bekommen“, informiert Magdalena Tomaschko im Hinblick auf die Reform der Pflegeversicherung im Jahr 2008.

Sie ist zuständig für den häuslichen Besuchsdienst, den Aufbau von Betreuungsgruppen und den Gesprächskreis für pflegende Angehörige, der sich einmal im Monat trifft. Tomaschko ist Vorstandsmitglied beim Verein. Sie ist Diplom-Sozialpädagogin und leitet die Montagsgruppe mit einem ehrenamtlich tätigen Helferkreis, während Petra Sokolowsky, für die Freitagsbetreuungsgruppe zuständig ist. Sie ist Altherapeutin und Gedächtnistrainerin. Eine weitere Gruppe soll in Senden entstehen.

„Auch der Angehörige wird in besonderer Weise in das Betreuungskonzept einbezogen“, informiert Sokolowsky. Sie können an einem Probennachmittag teilnehmen. Zudem werden Austausch und Beratung telefonisch oder in terminlich vereinbarten persönlichen Gesprächen mit der Fachkraft geboten.

Der Helferkreis besteht aus rund zwölf geschulten Frauen und Männern. Für den Aufbau weiterer Gruppen suchen die beiden Fachkräfte Mitarbeiter, denen im Haus auch eine kostenlose vorbereitende Zertifikatsschulung angeboten wird. Wer Freude am Umgang mit älteren demenziell erkrankten Menschen hat, gerne im Team arbeitet und auch eigene Ideen einbringen möchte, ist im Clemens-Wallrath-Haus stets willkommen.

► Weitere Auskünfte geben Magdalena Tomaschko, Telefon 52 02 64, und Petra Sokolowsky, Telefon 79 48 06.

Neuer Schwung für „Anti Rost“

Auftragsrekord und aktuelle Broschüre



Posieren mit dem neuen Werbeblatt von Anti-Rost (v.l.): Uta Klassen, Horst-Dieter Wolke, Isabell Dessouky, Wolfgang Schröder und Karikaturist Arndt Zinkant.

Foto: bn

–bn– **Münster.** Neues Büro, neue Werbung – und „unwahrscheinlich viele Aufträge“. Wolfgang Schröder, Vorsitzender der Senioren-Initiative Anti Rost, kann zufrieden sein. Im ersten Halbjahr hatten die freiwilligen Helfer bereits 307 Einsätze bei hilfsbedürftigen Münsteranern. „Bei vielen Anfragen geht es um Rauch- oder Thermomelder.“

Damit erfüllt sich auch ein Grundanliegen von Schröder – nicht nur handwerkliche Hilfen bei Kleinstreparaturen anzubieten, sondern vor allem die Sicherheit in Senioren-Haushalten zu verbessern.

49 Mitarbeiter schickt der Verein im ganzen Stadtgebiet zu ihren Einsätzen. Das reicht vom Leeren des Flusenfängers in der Waschmaschine bis zum Auswechseln von Birnen oder dem Verschrauben lockerer Scharniere im Kleiderschrank. Manchmal, sagt Vizevorsitzender Horst-Dieter Wolke, „brauchen die Menschen auch nur moralische Hilfe.“

Und weil das so ist, bringen die Helfer von Anti Rost auch die Zeit für einen Kaffee nach getaner Arbeit mit. Wolfgang

Schröder: „Bei vielen Seniorinnen gehört der selbst gebäckene Kuchen dazu.“

Seit Anti Rost ein eigenes Büro im Gesundheitshaus an der Gasselstiege hat, hat sich die Erreichbarkeit erheblich verbessert. Täglich von 10 bis 16 Uhr sind Ehrenamtliche hier zu erreichen. Und danach läuft dann der Anrufbeantworter.

Um noch mehr Werbung zu machen, gibt es jetzt eine neue Werbebroschüre. Das Titelblatt hat WN-Karikaturist Arndt Zinkant unentgeltlich gezeichnet: Eine alte Dame, inmitten ihrer überschwellenden Waschküche. Ein praktisches Beispiel, bei dem die Anti-Roster gleich hätten helfen können: „Den Schlauch fixieren, das dürfen wir.“ Bei komplizierteren Reparaturen bleiben die Fachhandwerker gefragt.

Die Gestaltung hat Isabell Dessouky vom Design-Büro Zweieck übernommen: „Mein Chef fand, dass Anti Rost unterstützt werden müsste.“

► Anti Rost sitzt an der Gasselstiege 13 im Gesundheitshaus, Telefon 68 69 69 4 (10-16 Uhr)

Redaktion Senioren:

Günter Benning ☎ 0251/690-745

Maria Meik ☎ 0251/690-747

Fax: 0251/690-717

E-Mail: redaktion.ms@wesfaelische-nachrichten.de



Sorgen für Lichtblicke: Petra Sokolowsky (l.) und Magdalena Tomaschko leiten die Betreuungsgruppen für demenziell erkrankte Menschen.

Foto: mm