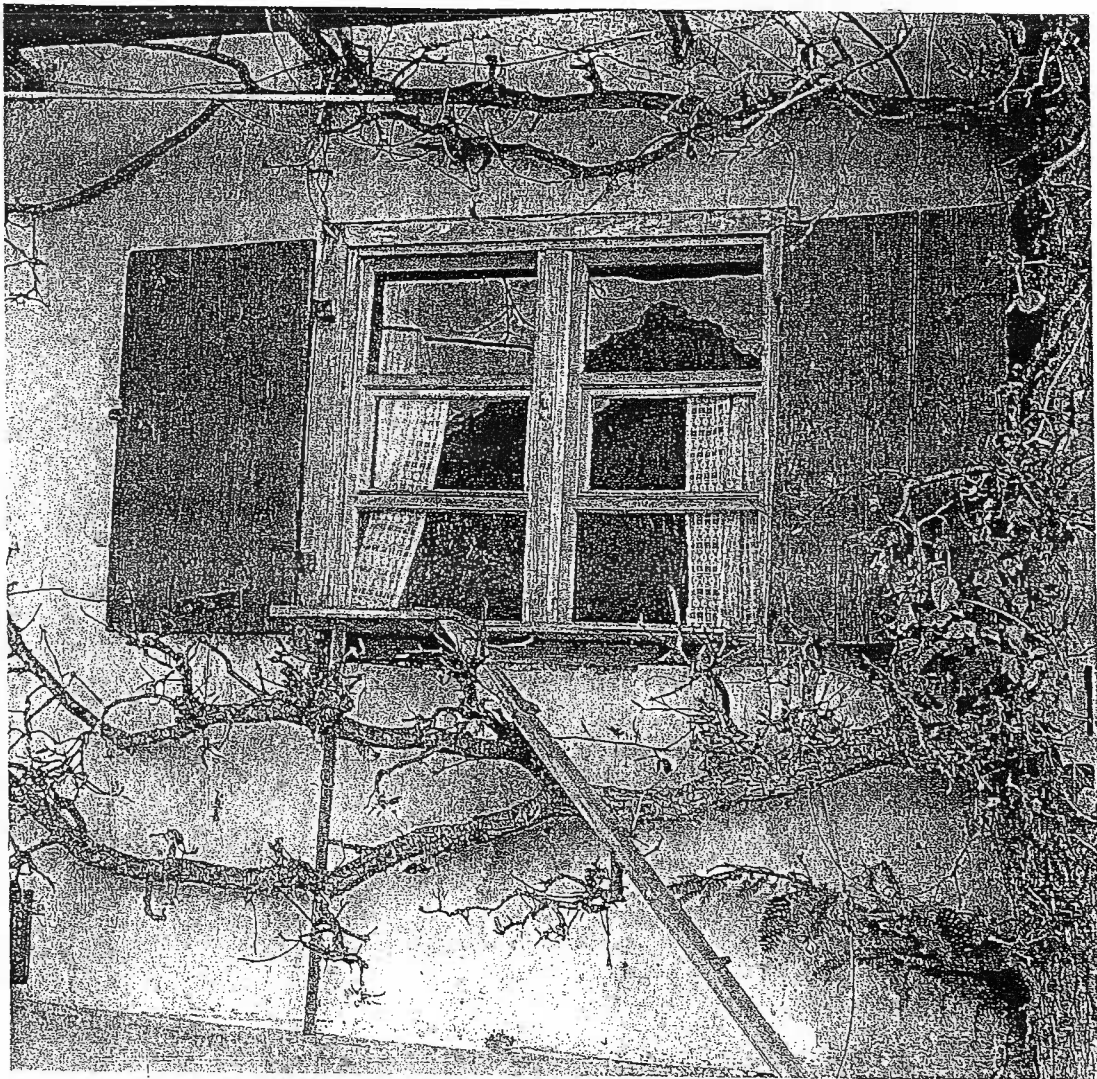


Ausgabe Nr. 104

Herbst 2013

ZWAR

ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND



Der Herbst hat Einzug gehalten

ZWAR – ZEITUNG

104. Ausgabe Nr. 3/2013

Titel	Seite	Titel	Seite
Inhalt und Impressum	2	Fernbus – die günstige Reisealternative Ursula Suhr	18
Neues aus der ZWAR Zentralstelle NRW	3	Rezept Brigitte Hinterthan	20
Drehorgelspieler mit Herz und Seele Helga Hübner	6	Erntedank / Hunger tut weh! Helga Hübner	21
Kinderjahre in Westrich Liselotte Gratza	7	Training für die grauen Zellen Wolfgang Lipinski	22
Der Phoenix-See in Dortmund-Hörde Ursula Suhr	8	Etwas zum Nachdenken Manfred Buhrke	23
Von der Hermannshütte zum Phoenix-See Sophia Chowdhury	9	Höchste Gefahr, wenn es piepst Pauline Czekay	24
Lebensmotive Helga Hübner	10	Eigenartige Gerichtsurteile Manfred Buhrke	26
Kerzen – sanfte Lichteffekte Helga Hübner	11	Die Nationalhymne der Bundesrepublik Deutschland Helga Hübner	27
Schmunzeln Sie mit mir Pauline Czekay	12	Sütterlin F. Czekay	28
Hochwasser – Misere Uschi Zurek	13	Eine Kartoffelgeschichte Ursula Suhr	30
Mythos und Heilkraft “Die Mistel” Brigitte Hinterthan	14	Vom Wandel der Zeit Helga, Zwargruppe Hennef	31
Brennnesseln Helga Hübner	15	Rückseite	32
Wussten Sie es schon? Helga Hübner	16		

Impressum:

Diese Zeitung wurde in Zusammenarbeit mit den in NRW bestehenden ZWAR-Gruppen erstellt. Die Koordination und Fertigstellung liegt in den Händen der ZWAR-Zeitungsgruppe Dortmund. Die Zeitung erscheint im Rahmen der Förderung des Projekts „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter (MGEPA) des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Verantwortung im Sinne des Pressegesetzes tragen die Verfasser der einzelnen Artikel.

Herausgeber:

ZWAR-Zeitungsgruppe Dortmund, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund, Tel. 0231-961317- 0, E-Mail:
Erscheinungsweise: jeweils zum Ende eines Quartals im Selbstverlag. Redaktionsschluss ist Ende des 1. Quartalsmonats.
Keine Haftung für unverlangt eingesandtes Material. Einsender von Manuskripten, Berichten, Fotos und dgl. akzeptieren eine redaktionelle Bearbeitung, keine Rücksendung. Sämtliche Angaben ohne Gewähr. Alle Rechte vorbehalten.

1 AKTUELLES

ZWAR Landesforum NRW 2013

Am 27. Juni 2013 fand das ZWAR Landesforum NRW statt. Das Landesforum ist ein Treffpunkt für ZWAR Netzwerkteilnehmer/innen aus ganz NRW. Hier können Erfahrungen aus dem ZWAR Alltag ausgetauscht und interessante Themen besprochen werden. Das Motto des diesjährigen Landesforums lautete „ZWAR – der bessere Weg ins Alter?!“.

Dieses Jahr wurde das Landesforum von den ZWAR Netzwerkteilnehmer/innen Ingrid Droste (ZWAR Netzwerk Dortmund), Christiane Elsbroek (ZWAR Netzwerk MG-Rheydt) und Franz Xaver Weigl-Spree (ZWAR Netzwerk Borken) sowie von Mitarbeiterinnen der ZWAR Zentralstelle NRW Carmen Stahl und Barbara Thierhoff vorbereitet und moderiert.



Foto: von links nach rechts Barbara, Christiane, Franz, Carmen

Das Landesforum war dieses Jahr mit 60 Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus dem ZWAR Netzwerk NRW sehr gut besucht. Insgesamt nahmen 23 ZWAR Netzwerke aus 16 Kommunen teil:

Thementag: Vorbereitung auf Alter und Ruhestand

Der Blick auf den beruflichen Ruhestand oder den Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen, ist für viele Menschen auch mit Sorgen und Ängsten verbunden.

TERMIN

08.10.2013

Um den Übergang zwischen Arbeit und Ruhestand gut zu gestalten, kann es hilfreich sein, sich frühzeitig auf die Zeit nach der Erwerbsarbeit vorzubereiten.

Welche Sorgen, Fragen und Herzensangelegenheiten bewegen mich? Wie packe ich meinen „Er-Lebens-Koffer“ für die Zeit „danach“? Und wie schmiede ich konkrete Pläne für mein Leben im Ruhestand?

Diese und weitere Fragen möchten wir gemeinsam betrachten, um vorbereitet in den Ruhestand starten zu können.

Thementag: Fragen und Antworten zu ZWAR-Basisgruppentreffen

In ZWAR-Basisgruppen kommen regelmäßig die Teilnehmer/innen eines ZWAR-Netzwerks zusammen.

TERMIN

05.11.2013

Hier werden nicht nur Interessen, Aktivitäten und Projekte miteinander geplant und verabredet. Die Zugehörigkeit zur Gruppe und das damit verbundene Akzeptiertwerden ist ebenso von hoher Bedeutung. Deshalb bildet die Basisgruppe den Dreh- und Angelpunkt des ZWAR-Konzepts. Hier werden Erfahrungen gesammelt und Lernprozesse ermöglicht, die oft mit den folgenden Fragen einhergehen:

Wie bin ich mit meiner Basisgruppe zufrieden? Was möchte ich, was möchten die anderen? Was sagt das ZWAR-Konzept dazu? Was ist realistisch in der Umsetzung? Und wo sind meine Grenzen und die Grenzen der Gruppe? Was hat sich im Laufe von Monaten oder Jahren des Miteinanders eingeschliffen und braucht Veränderung?

Diesen und weiteren Fragen möchten wir uns stellen, um bewusster und gestärkt den eigenen Gruppenalltag mitzugestalten. Teilnehmer/innen anderer sozialer Netzwerke, die sich für das ZWAR-Konzept interessieren, heißen wir auch zu diesem Thementag herzlich willkommen.

- 9 Netzwerke Regierungsbezirk Arnsberg
- 6 Netzwerke Regierungsbezirk Düsseldorf
- 5 Netzwerke Regierungsbezirk Münster
- 2 Netzwerke Regierungsbezirk Köln



Foto: Rege Teilnahm am ZWAR Landesforum NRW

2 QUALIFIZIERUNGEN

In HEFT II findet Ihr alle Qualifizierungsangebote für ZWARler/-innen und Teilnehmer/-innen anderer sozialer Netzwerke. Habt Ihr eine spannende Qualifizierung entdeckt und wollt daran teilnehmen? Dann meldet Euch bitte bei Renate Riesel in der ZWAR Zentralstelle NRW an. Wir freuen uns auf Euch.

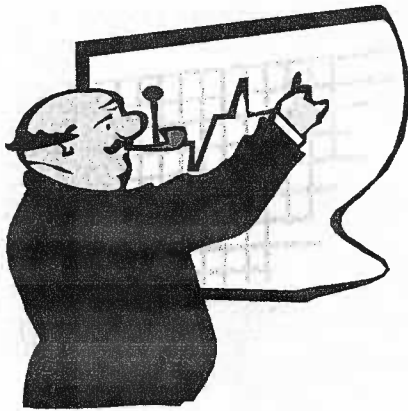
ZWAR Zentralstelle NRW
 Renate Riesel
 Steinhammerstraße 3
 44379 Dortmund
 Tel 0231/961317-10
 Fax 0231/61851-72
 Email: re.riesel@zwar.org



Lebensmotive

In vielen Situationen müssen wir Entscheidungen treffen, handeln oder unsere Meinung äußern. Dabei kommen unsere **Motive und Werte** zum Ausdruck, die von der Familie, der Gesellschaft oder Kultur sowie dem Verlauf unserer Entwicklung beeinflusst werden.

Der amerikanische Psychologe Steven Reiss forscht seit Mitte der 90er Jahre über die Motive menschlichen Verhaltens. Durch viele tausend Befragungen weltweit fand er 16 Lebensmotive, die unser Verhalten bestimmen und als Selbstzweck dienen, d. h. einfach ohne weiteren Grund um ihrer selbst willen ausgeführt werden.



Glück oder Unglück hängen nach Meinung des Motivationsforschers nicht davon ab, dass bestimmte Motivatoren stärker vorhanden sind als andere. Es sind nicht ein paar ganz bestimmte Motive oder Triebe, die unser Handeln bestimmen und uns glücklich machen.

Jeder Mensch hat ein individuelles „Motivationsprofil“, durch das er sich von anderen unterscheidet. Indem wir uns darüber bewusst sind, welche Motivationen uns am wichtigsten sind und uns auf diese konzentrieren, werden wir am ehesten das sogenannte „Werteglück“ erfahren, das dem Leben Sinn gibt.

Die gefundenen Lebensmotive lauten:

Macht – Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss

Unabhängigkeit – Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie

Neugier – Streben nach Wissen und Wahrheit

Anerkennung – Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert

Ordnung – Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation

Sparen – Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum

Ehre – Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität

Idealismus – Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness

Beziehungen – Streben nach Freundschaft, Freude und Humor

Familie – Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen

Status – Streben nach „social standing“, nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit

Rache – Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung

Romantik – Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit

Ernährung – Streben nach Essen und Nahrung

Körperliche Aktivität – Streben nach Fitness und Bewegung

Ruhe – Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Gefunden von Helga Hübner

Etwas zum Nachdenken

Bilden Sie durch Vorstellen eines Zahlwortes aus den vorgegebenen Wortteilen sinnvolle Wörter. Die kleinen Rechenaufgaben haben in jeder Zeile einen Begriff, der mit dem Zahlwort „acht“ beginnt.

Beispiel: **Neunkirchen** – **Einhorn** = **Achtuhrzug**

- | | | | | | |
|----|-----------------|---|-------------|---|--------------------|
| 1. | ___rad | + | ___uhrtee | = | ___erbahn |
| 2. | ___studentag | - | ___chulung | = | ___meilenstiefel |
| 3. | ___tagerennen | + | ___brücken | = | ___zylinder |
| 4. | ___ung | - | ___beiner | = | ___waldstätter See |
| 5. | ___icht | + | ___tonner | = | ___malklug |
| 6. | ___undsechziger | + | ___teljahr | = | ___fingerdarm |
| 7. | ___enreigen | - | ___käsehoch | = | ___erdeck |
| 8. | ___schläfer | + | ___tand | = | ___losigkeit |

1.358
2.817
3.628
4.844
5.189
6.8412
7.1139
8.718

Eine kleine Wirtschaftskunde

Es war einmal ein Mann in Amerika, der wohnte an einer Überlandstraße und verdiente sich seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Hotdogs am Straßenrand. Seine Ohren waren nicht so gut, darum hörte er nie Radio. Seine Augen waren auch nicht so gut, darum las er nie Zeitung. Gut aber waren die Hotdogs, die er verkaufte, und er stellte Schilder an die Straße um dies der Welt mitzuteilen. Auch stand er oft selbst an der Straße und rief: „Einen Hotdog gefällig?“ Und immer mehr Leute kauften bei ihm.

Er erhöhte seine Bestellung für Würstchen und Brötchen. Er kaufte sich einen größeren Ofen, um mit der steigenden Nachfrage Schritt zu halten. Schließlich brauchte er einen Helfer und holte seinen Sohn vom College zurück.

Und folgendes geschah:

Der Sohn sagte: „Vater, hast du denn nicht Radio gehört? Hast du denn nicht Zeitung gelesen? Wir haben eine riesige Rezession. In Europa ist die Lage schon sehr schlimm. Bei uns in Amerika ist sie noch schlimmer. Alles geht vor die Hunde.“

Worauf sich der Vater sagte: „Mein Sohn war auf dem College, er liest Zeitung und hört Radio. Er wird es wohl wissen.“ Darauf reduzierte er seine Bestellungen für Würstchen und Brötchen, nahm seine Reklameschilder herein und sparte sich die Mühe, sich selbst an die Straße zu stellen und seine Hotdogs anzupreisen.

Praktisch über Nacht brach sein Geschäft zusammen. „Du hast Recht, mein Junge“, sagte der Vater zum Sohn. „Wir befinden uns wirklich mitten in einer gewaltigen Rezession.“

Gefunden von Manfred Buhrke

Folgende lustige Geschichte möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Ich fand sie passend im Herbst zur Einkellerungszeit.

Ursula Suhr

Eine Kartoffelgeschichte

Schummerig war es in der Scheune. Nur wenige Sonnenstrahlen, die durch ein paar kleine Lücken im Dach fielen, durchbrachen die staubige Dämmerung wie helle Finger. Wenn die Augen sich an das wenige Licht gewöhnt hatten, sah man in der Mitte einen riesigen Berg frisch geernteter Kartoffeln. Vor ein paar Tagen noch in der feuchten, dunklen Erde, lagen sie nun hier alle zusammen auf einem Haufen und warteten, was mit ihnen passieren würde. Sie hatten sich untereinander bekannt gemacht. Einige hatten Freundschaften geschlossen, wieder andere hatten festgestellt, dass sie zur selben Mutterpflanze gehörten. Andere wieder hatten alte Bekanntschaften aufgefrischt.

Doch nun ging ihnen langsam der Gesprächsstoff aus. Langeweile machte sich breit, und der Ton wurde gereizter: „Kann mir mal einer sagen, was hier so müffelt?“, fragte die festkochende Sieglinde geziert, „da fault doch einer!“

Ihre Bekannte Cilena rümpfte hochnäsig die Knollennase. „Sicher einer von unten, von diesen Matschkameraden Hansa oder Grata, die werden sowieso alle nur als Püree enden...“ Sieglinde und Cilena hatten sich als Lebensziel gesetzt, einmal ein knackiger Kartoffelsalat zu werden.

Über die mehligten Sorten fühlten sie sich meilenweit erhaben.

„Schau mal“, meinte Cilena, „da auf den Boden fällt ein Sonnenstrahl. Wenn wir doch nur dahin könnten! Das wäre für uns der einzige angemessene Platz, so mitten im Licht.“

„Warum nicht?“, schlug Sieglinde vor, „lass uns Schwung holen und einfach runterkollern.“

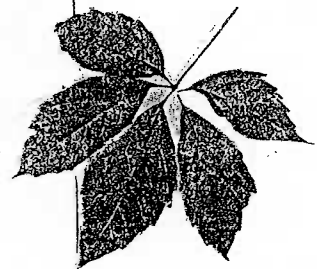
Gesagt, getan. Kurz darauf sah man die Knollen im Schein des Sonnenstrahls hell leuchten. In den nächsten Tagen machten sie sich hochmütig über die anderen lustig, die im Dämmerlicht lagen. Doch Cilena stellte bald fest, dass ihre Freundin irgendwie mehr und mehr schrumpelig aussah. Sieglinde dachte über Cilena dasselbe, außerdem zeigten sich bei beiden so merkwürdig grüne Pusteln. Glatt, knackig und ründ sahen sie jedenfalls beide nicht mehr aus.

Das Sonnenlicht hatte bewirkt, dass sie alle ihre Kraft in grüne, keimende Wurzeln abgeben mussten. An ein Ende im Kartoffelsalat war nun gar nicht mehr zu denken.

„Jaja“, grummelte eine der mehligten Hansaknollen, „wie heißt doch das alte Kartoffelsprichwort? Hochmut kommt vor dem Runterkollern.“

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte von jedem Baum.
O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
denn heute löst sie sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friederich Hebbel



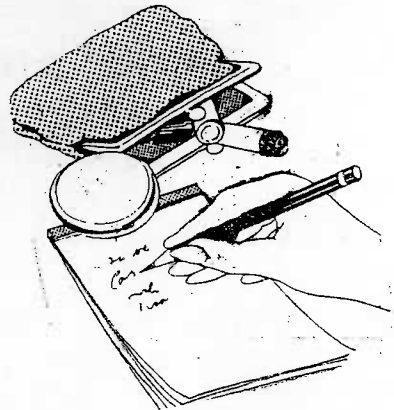
Vom Wandel der Zeit

Auf Urlaubsreisen war ich einst bedacht,
nur einzupacken, was mich glücklich macht.
Ein Lippenstift, den Lidschatten, die Puderdose
und Düfte nach Lavendel und nach Rose,
auch Cremetöpfchen für den Tag und für die Nacht,
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.



Dazu die Kleider, duftig, leicht und bunt,
tief ausgeschnitten, mal spitz, mal rund
und seid'ne Hemdchen für die Nacht,
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Heut sieht mein Kofferinhalt anders aus,
die Schönheitsmittel lass ich zu Haus.
Nicht Brauenstift und Puderdose,
nein, eine woll'ne Unterhose,
Arthrosensalbe, Franzbranntwein
pack ich in meinen Koffer ein.
Und Kniewärmer für Tag und Nacht,
ganz einfach, alles was mich glücklich macht.



Dazu Tabletten, Tropfen, Rheumamittel
und gegen Kälte warme Kittel,
ein Döschen fürs Gebiss bei Nacht,
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Auch Gummistrümpfe, Kukident
und Augensalbe, wenn's mal brennt,
die Wärmeflasche fürs Bett bei Nacht,
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

So hab in vielen Lebensjahren
ich einen Wandel nun erfahren.
Doch heut noch bin ich stets bedacht:
nur einzupacken, was mich glücklich macht.



Gefunden von Helga, ZWAR-Gruppe Hennef

Ein Leben ohne Leidenschaft ist ein nicht
gehaltenes Versprechen.

Barbara Raskin

Der Mensch hat neben dem Trieb der
Fortpflanzung und dem zu Essen und zu
Trinken zwei Leidenschaften:
Krach zu machen und nicht zuzuhören.

Kurt Tucholsky

Je mehr Wünsche und Leidenschaften
in einem wühlen, desto mehr Wege
zum Glück eröffnen sich.

Prinzessin Charlotte-Catherine

Durch die Leidenschaften lebt der Mensch,
durch die Vernunft existiert er bloß.

Nicolas Sébastien Chamfort

Große Leidenschaften sind wie Naturkräfte.
Ob sie nutzen oder schaden,
hängt nur von der Richtung ab,
die sie nehmen.

Ludwig Börne

Eine erloschene Leidenschaft ist kälter als Eis.

Zsa Zsa Gabor