



Senioren-Zeitung

ESERBERGLAND

wir bauen brücken...
beverunger
seniorennetz e.V.
...für alt und jung



18. November 2023

13. Jahrgang

Nr. 56

Auflage: 22.300

Verteilung mit dem Höxter-Kurier

KURIER-VERLAG | KAMPSTRASSE 10 | 32805 HORN-BAD MEINBERG | REDAKTION 0 52 34 / 20 28 23 | ANZEIGEN 0 52 34 / 20 28 28 | TELEFAX 0 52 34 / 20 28 29

Fachkundige, individuelle Beratung ist unsere Stärke!

Küchen
GANZ PERSÖNLICH!

Möbel Paul

musterhaus küchen
FACHGESCHAFT

Hoehäuser Straße 10-12
37671 Höxter 1-Fürstenau
Telefon (05277) 5 05

Ihr **Küchenspezialist**
www.kuechenstudio-paul.de

Eine Schubladengeschichte von Manfred Jouliet

Ein Kirmestag in Höxter



Ein Karussell gehört auf jede Kirmes.

Zweimal im Jahr war bei uns immer Kirmes. An diesen Tagen kam ich regelmäßig zu spät aus der Schule nach Hause, denn der Kirmesplatz lag direkt am Schulweg. Außerhalb der Stadtmauer und auch noch hinter dem Wall war ein ziemlich großer freier Platz, der Luiseplatz. Hier wurde Kirmes oder Zirkus aufgebaut. Wenn wir mittags die Schule aus hatten, dann begann auch die Kirmes mit ihren vielen Buden und Fahrgeschäften.

Bei manchen Sachen konnten wir öfters etwas helfen, zum Beispiel, die Planen von den Kinderautos abmachen oder Abspergitter wegstellen und dafür gab's dann Freikarten. So, danach ging's aber schnell nach Hause zum Essen. Da das Essen nicht mehr sehr heiß war, weil es ja schon eine ganze Zeit dastand, konnte ich es auch schnell essen, um möglichst flott wieder zur Kirmes zu kommen.

Meinen Freunden ging es ebenso

und darum konnten wir uns auch schon eine halbe Stunde später in der Rosenstraße treffen. Geschlossen ging es dann zur Kirmes. Die Buden hatten nun auch schon alle auf und „Olga das Kuhmädchen“ saß auch schon auf der Bühne vor ihrem Wagen. Diese Frau hieß so, weil sie erstens so dick war und zweitens trockenes Heu aß. Olga war die Attraktion diese Bude und wurde im Inneren des Wagens noch mit anderen Sachen ausgestellt, die ich aber nicht kannte, weil wir hier nicht rein durften. An einer anderen Stelle zog ein Mann einen Anhänger von einem Möbelwagen über den Platz. Es gab natürlich auch Schießbuden und Karussells. Wir verfahren zuerst einmal unsere Freikarten, die wir ja hatten und schlenderten dann von Karussell zu Karussell und von Bude zu Bude. An einem Karussell blieben wir stehen und beobachteten den Ablauf. Das Karussell war nur an einer Seite offen. Von hier aus konnten

die Kinder die Holzperde, Elefanten, Schwäne und Giraffen besteigen, denn der andere Teil des Karussells war mit einem kleinen Lattenzaun abgesperrt. Die Eltern standen mit ihren Kindern vorne am Karussell und hoben sie auf die Figuren, dann fuhr das Karussell ein Stück weiter um andere Kinder aufsteigen zu lassen. Das ging so lange bis alle Tiere besetzt waren.

Wir hatten uns gegenüber des Eingangs gestellt und warteten auf die ersten Kinder. Die ersten drei waren endlich bei uns. Wir holten unsere Bindfäden, die wir mitgebracht hatten, aus unseren Taschen um etwas festzubinden, nämlich die Füße der Kinder an die Steigbügel. Zuerst wunderten sich die Kinder über uns, doch als sie dann merkten, dass sie sich nicht mehr bewegen konnten, fingen sie an zu heulen. Einige Eltern dachten wohl ihr Kind habe Angst auf dem Karussell und kamen angerannt, um ihr Kind von dem Holztier zu nehmen. Aber, potztausend, sie saßen fest. Nun mussten sie aber warten bis das Karussell wieder Stück für Stück bis zum Anfang weiter fuhr, denn nur hier konnten die Bindfäden abgemacht werden. Wir hatten uns inzwischen hinter einem Wohnwagen versteckt und schauten dem Treiben zu.

Unser Geld war auch auf der Kirmes immer schnell alle und wir mussten neues besorgen. Axel holte einen Handwagen von zu Hause und wir gingen los

und sammelten Schrott und brachten ihn zum Schrotthändler. Zuerst kamen Axel und ich. Die Anderen warteten auf der Straße. Wir luden unsere Fuhrer mit den Eisenteilen auf die Waage, die am Eingang des Schrottplatzes stand. Dann gingen wir ins Büro des Schrotthändlers und holten ihn zum Wiegen. Er las das Gewicht am Balken der Waage ab und warf das Eisen auf einen großen Haufen Schrott. Wir gingen hinter ihm her ins Büro und er gab uns unser Geld und wir schoben ab. Also zwei von uns hatten nun etwas Geld. Jetzt waren die Anderen dran. Sie sammelten einige Eisenteile, die durch den Maschenzaun von dem großen Schrotthaufen auf die hintere Straße gefallen waren und luden alles auf unseren Wagen. Gerd und Ferdi fuhren nun auch zur Waage um dieses Eisen zu verkaufen. Der Schrottmann meinte nur, eben waren zwei eurer Freunde auch schon hier, wenn ihr euch beeilt, dann findet ihr sie noch. Wog alles ab und gab das Geld und verschwand in seinem Büro. Es hatte alles geklappt. Mit Freudensprüngen ging es wieder zur Kirmes. Für ein Eis, eine Waffel und zweimal Raupe reichte es.

Nun gab es auch bald Abendessen und es mussten ja auch noch die Schularbeiten gemacht werden. Naja, morgen ist ja auch noch ein Kirmestag und uns wird schon wieder etwas einfallen wie wir wieder ein paar Mark locker machen können.

RÜCKEN-SCHMERZEN?



PROBESCHLAFEN!
ab 29,- Euro



Beverungen
Lange Straße 28
Tel. 05273-21881
www.schuebeler.de

KÖLLER BETTENSTUDIO STEINHEIM
Matratzen · Lattenroste · Bettwaren · Bettgestelle · Boxspringbetten

Ihr Spezialist für guten Schlaf!

Bettenwochen
noch bis zum
18. November 2023!

100 JAHRE

STEINHEIM, GEWERBEGBIET
www.koeller-bettenstudio.de
Tel.: 05233 / 7467 - H. Köller GmbH
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.30 - 14.00 Uhr - Sa. 9.30 - 13.00 Uhr
Nachmittags jederzeit Beratung mit Termin - 01 71 / 370 81 70



SCHOLAND
Hörakustik

Lassen Sie sich beraten, das Team von Scholand Hörakustik freut sich auf Ihren Besuch!

- Hörgeräteberatung und -anpassung
- kostenloser Hörtest
- Hörgerätereinigung und Reparatur
- Kinderanpassung
- kostenloser, mobiler Hausbesuchservice
- Tinnitusanalyse
- individueller Gehörschutz
- kostenloses Probetragen
- kostenloses Hörtraining
- persönliche Hörprofilierung

HERRSCHAFTSZEITEN?! 900 Jahre Haus Lippe

Sonntag | 26. November | 15 Uhr
Führung durch die Ausstellung

Lippisches Landesmuseum Detmold
Ameide 4 | 32756 Detmold
www.lippisches-landesmuseum.de



4x in Ihrer Nähe

- | | | | |
|--|--|---|---|
| Höxter Corbiestraße 23 05271 - 9660540 | Brakel Am Thy 19 05272 - 3940400 | Großeneder Hauptstraße 39 05644 - 9479538 | Warburg Paderborner Tor 104 05641 - 7488740 |
|--|--|---|---|

Auf ein Wort: Es gibt Hilfe vor Ort



Dr. Hans-Henning Kubusch fragt: Was ist schon sicher?

Unsere seit Jahren (seit dem 2. Weltkrieg) scheinbar friedliche Welt ist in Unordnung. Kriege, Migration, Corona und Armut stürzten sie in anhaltendes Chaos. Was liegt da näher, dass wir uns an Sicherheiten klammern. Doch was ist schon sicher?

Heute will ich Ihnen ein Beispiel dafür liefern, wie wir uns eine Sicherheit schaffen können. Wir Menschen leben heutzutage länger als unsere Vorfahren, das heißt der Altersdurchschnitt steigt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt. Das ist gewiss ein Fortschritt dank moderner Medizin, Hygiene, Ernährung, Kleidung und Wohnung. Diese Tatsache bringt aber andererseits auch neue Belastungen für viele ältere Mitmenschen mit sich, wie beispielsweise die Auflösung familiärer Strukturen in örtlicher Nähe (und damit Angst vor dem Alleinsein im Alter), Pflegebedürftigkeit.

Dazu auch immer noch kriminelle Angriffe auf ältere Menschen (trotz ständiger Warnungen an mögliche Opfer, sei hier noch einmal wiederholt: Wenn Sie jemand am Telefon um Geld bittet, Hörer auflegen!). Daneben erleben wir den sprunghaften technischen Fortschritt von Computern, Handys (einschließlich der Bankgeschäfte über das Internet), von Bankautomaten

beim Bargeldabheben, die bargeldlose Zahlung von Einkäufen mit Karten (wer kann sich schon die vielen PINS merken?), kurz, viele Veränderungen des gewohnten täglichen Lebens.

Damit komme ich zu meinem heutigen Sicherheitsvorschlag. Es ist doch sinnvoll, wenn man sich rechtzeitig Gedanken um sein Alter macht, wie man bei schweren Krankheiten versorgt, bei nahendem Tod behandelt werden will, festzulegen, wer sich stellvertretend für mich um medizinische Behandlung, Wohnung, Finanzen, Auflösung von Verträgen und vieles mehr kümmern soll.

Für solche Regelungen gibt es schon seit vielen Jahren die Pati-

entenverfügung (für die Gesundheit) und Vorsorge-Vollmacht (für alles Übrige). Ich weiß aus jahrelanger Beratungstätigkeit auf diesem Gebiet, wie schwer sich Menschen damit tun, an Alter, Hilflosigkeit, Demenz und Tod zu denken. Dennoch ist diese Art der Vorsorge wichtig, denn wer Wünsche nach eigenen Vorstellungen und Festlegungen hat, ist nicht auf Fremdregelungen von Gerichten oder amtlich bestellten Betreuer angewiesen.

Nun denn, es gibt Hilfe! Es gibt zum Glück ehrenamtliche Berater wie die beim Beverunger Seniorennetz, der Seniorengemeinschaft Höxter, die Volkshochschulen und noch manche anderen, die Ihnen helfen, entsprechende Dokumente zu verstehen und zu erstellen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, vordruckte Formulare selbst auszufüllen. Geeignet sind dafür die ausführlichen Anleitungen und Formulare in den Vorsorge-Handbüchern der Verbraucherzentrale (in der 6. und jüngst in der 8. Auflage 16 Euro im örtlichen Buchhandel zu erwerben oder kostenlose Formulare im BMJ-Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz - anzufordern)!

Mit dem nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen ausgefüllten Formular können sie Ihre Beratungsstelle oder Ihren Hausarzt aufsuchen, um Ihre Angaben auf Vollständigkeit und Machbarkeit prüfen und bestätigen zu lassen. Eine kostenpflichtige notarielle Beglaubigung ist übrigens nicht verpflichtend.

Am Ende ist es wichtig, dass Sie sich eine Notfall-Mappe

anlegen. Darin befinden sich unter entsprechenden Registern alle Unterlagen, die im Falle von Krankheit und Tod sofort auffindbar sind. Das sind zum Beispiel das Familien-Stammbuch, der Kraftfahrzeugbrief, die Versicherungsurkunden und -nachweise, sonstige Vertragsunterlagen, Krankenberichte, der Medikamentenplan, ein Testament, die Patientenverfügung, die Vorsorge-Vollmacht und die ‚digitale Vorsorge‘, um nur die wichtigsten zu nennen. Die digitale Vorsorge macht es Ihrem Bevollmächtigten erst möglich, Internetverträge zu kündigen.

Wenn Sie anschließend der Meinung sind, damit für die wichtigsten Wechselfälle des Lebens vorgesorgt zu haben, sind Sie hoffentlich entspannter und ruhiger, was die Zukunft betrifft. In jedem Falle informieren Sie bitte Ihre nächsten Angehörigen über das, was Sie beschlossen und vorbereitet haben! Die vollständige Mappe bekommen dann Ihre Angehörigen und das ist doch ein beruhigender Gedanke, nicht wahr? Ich wünsche Ihnen Erfolg bei der Vorsorge-Regelung - und fragen Sie, wenn Sie nicht weiterwissen!

In diesem Sinne grüße ich Sie Ihr HHK

Patientenverfügung und Vorsorge-Vollmacht

https://www.bmj.de/DE/service/formulare/form_patientenverfuegung/form_patientenverfuegung_node.html oder https://www.bmj.de/DE/service/formulare/form_vorsorgevollmacht/form_vorsorgevollmacht_node.html

Von Senioren - für Senioren

Seniorenzeitung

WESERBERGLAND

Redaktion:
 Manfred Jouliet,
 Seniorenbüro Höxter,
 Westerbachstr. 45, 37671 Höxter,
 Tel.: 0 52 71 / 69 23 983
 e-mail: manfred.jouliet@t-online.de

Hans-Henning Kubusch
 Irene Alberding, Elisabeth Meier

Weserstraße 16, 37688 Beverungen
 Tel.: 0 52 73 / 3 92 - 2 26
 Fax: 0 52 73 / 3 92 - 2 22
 info@beverunger-seniorennetz.de
 www.beverunger-seniorennetz.de

Anzeigen:
 Roland Hütte
 Tel. 0 52 34 / 20 28 27
 e-mail: info@kurier-verlag.de

Herausgeber:
 Kurier-Verlag, Kampstraße 10,
 32805 Horn-Bad Meinberg

Konzeption + Gestaltung:
 Roland Hütte, Manfred Jouliet,
 Dr. Med. Hans-Henning Kubusch,
 Irene Alberding, Elisabeth Meier

Auflage:
 22300 Stück

I
M
P
R
E
S
S
U
M

Naturbestattungen

Ihre günstige und pflegefreie Ruhestätte im Wald

Persönliche Führungen AveNATURA
 Tel.: 05274 9891-13 Friedhof Am Holsterberg
 www.avenatura-holsterberg.de

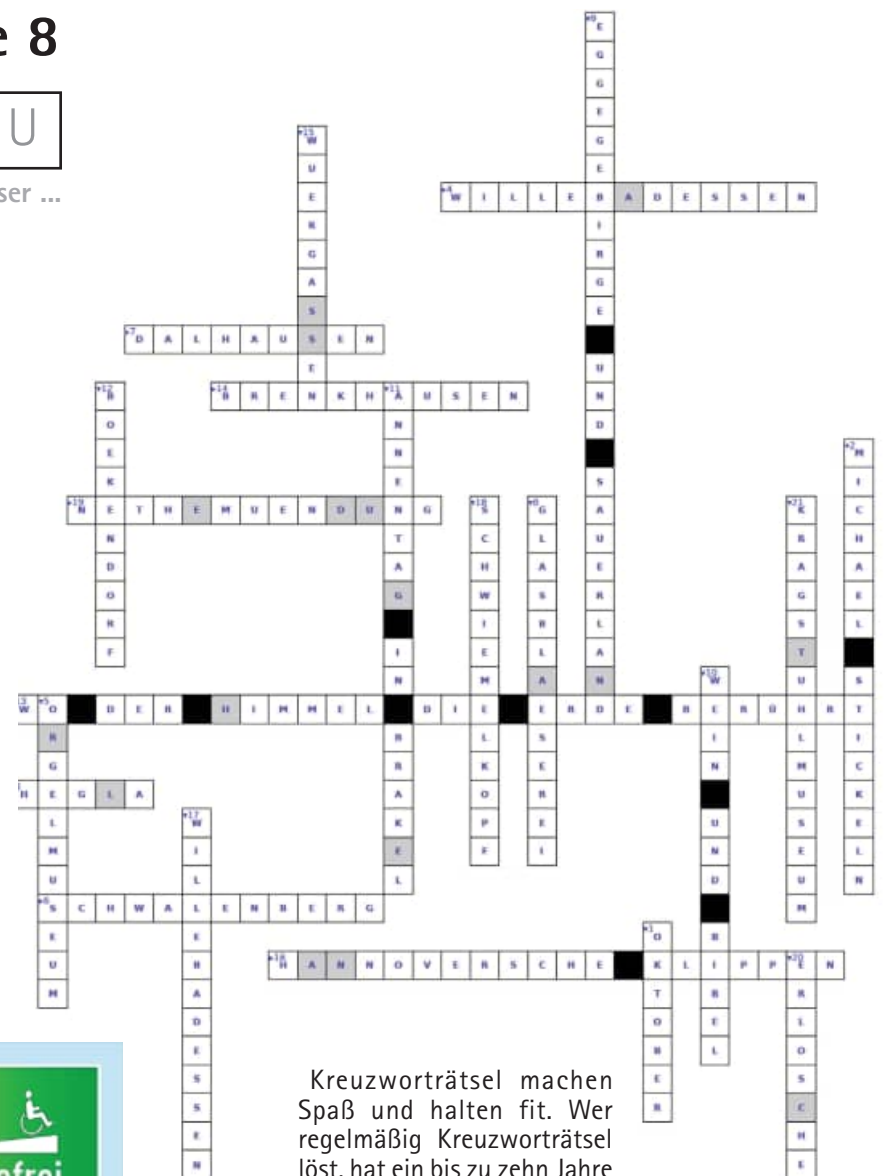
Hier ist die Lösung für das Kreuzworträtsel auf Seite 8

LANDESGARTENSCHAU

Das Lösungswort beschreibt eines der größten Ereignisse der Stadtgeschichte einer Kreisstadt an der Weser ...

Fragen

- In welchem Monat endete die Landesgartenschau Höxter?
- Wie heißt der Landrat des Kreises Höxter? (2 Wörter)
- Größter Arbeitgeber in Beverungen?
- Welcher Ort im Kreis Höxter hat die Postleitzahl 34439?
- Wofür ist die Stadt Borgentreich bekannt?
- Wohin führt der Niesetalweg?
- Wo wird der Bock zum Gärtner?
- Worauf basiert der Kaleidoskopweg?
- Was verbindet der Hermannsweg? (3 Wörter)
- Was verbindet der Corveyer Weinpfad (3 Wörter)?
- Die größte Innenstadtkirmes ist? (3 Wörter)
- Musicals kann man erleben in?
- Mit welchem Slogan feierte Corvey sein 1200. Jubiläum? (6 Wörter)
- Ein koptisches Kloster gibt es in?
- Wo findet man den Holzweg?
- Einige Bäume sind hier schon 300 Jahre alt. Wo? (2 Wörter)
- Enzian und einen seltenen Schmetterling findet man in?



Kreuzworträtsel machen Spaß und halten fit. Wer regelmäßig Kreuzworträtsel löst, hat ein bis zu zehn Jahre jüngereres Gehirn als Altersgenossen. Hier finden Sie alle Lösungen des Kreuzworträtsels auf Seite 8. Das Lösungswort für unser Kreuzworträtsel Nummer 56 lautet „LANDESGARTENSCHAU“. Hätten Sie's gewusst?

Ihr Fachbetrieb für Barrierefreiheit:

Wolfram Lascheit

Gut Schirmeke 2
 37688 Beverungen
 Tel.: 05273 / 22394
 Mobil: 0174 9229292
 info@renovierungsmanager.de
 www.renovierungsmanager.de

Renovierung barrierefrei

- Rampen, Handläufe, Türverbreiterungen
- Ebenerdige Duschen, Lifte, Sonderlösungen
- Beratung: Pflegezuschuß; staatl. Förderungen
- Montage: Türen, Möbel, Küchen, Fußböden

Schwellenfreies Wohnen mit Komfort

Fachbetrieb Komfort Barrierefrei

Mehrgenerationenhaus in Höxter fördert das Miteinander in Höxter

Alle Menschen der Stadt sollen sich hier auf viele Arten beteiligen können

Das Mehrgenerationenhaus in Höxter erfreut sich wachsender Beliebtheit und trägt maßgeblich zur Förderung des generationsübergreifenden Miteinanders in der Region bei. Mit einem Oktoberfest ist das „Haus der Generationen“ vom Verein Silberfisch e.V. in der Neuen Straße 15 in Höxter im Oktober vergangenen Jahres eingeweiht worden. Das Resümee nach einem Jahr der Neuausrichtung des Vereins Silberfisch e.V. kann sich sehen lassen: Mehr als 70 Aktivitäten stehen aktuell alleine von August bis Dezember 2023 auf dem Programm, dessen Fäden im Haus der Generationen zusammengeführt werden.

Einer der treibenden Köpfe hinter diesem Projekt ist der erste Vorsitzende des Vereins Silberfisch e.V., Manfred Jouliet, der mit seinem Engagement und einem ebenfalls sehr engagierten und ambitionierten Team einen bedeutenden Beitrag für eine lebendigere und integrative Gemeinschaft in Höxter leistet. „Das Mehrgenerationenhaus in Höxter ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs für Menschen jeden Alters. Hier haben



Manfred Jouliet und Heidrun Larusch-Gettings stellen das Mehrgenerationenhaus vor.

Fotos: Thomas Kube

Jung und Alt die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Aktivitäten und Projekten teilzunehmen, was zu einem lebendigen und vielfältigen sozialen Gefüge beiträgt“, sagt Jouliet. Im Mehrgenerationenhaus finden regelmäßig Veranstaltungen und Kurse statt. Sie reichen von handwerklichen Workshops bis hin zu lehrreichen Vorträ-

gen, sportlichen und spielerischen Aktivitäten bis hin zum gemütlichen Beisammensein mit Musik und Tanz. „Diese Angebote fördern nicht nur den generationsübergreifenden Dialog, sondern schaffen auch eine starke Gemeinschaft in Höxter“, heißt es von Heidrun Larusch-Gettings, die Manfred Jouliet als eine von vielen Ehrenamtlern in

enger Zusammenarbeit unterstützt.

Unter anderem nutzen ein Schachclub, eine Gymnastik- und Frühstücksgruppe, sowie die Silberfisch-Vereinsmitglieder den großen Saal für Kaffeerunden, der einst mal ein Kindergarten gewesen ist und in dem der mehr als 80 Jahre alte Manfred Jouliet von „Tante Malchen“ selbst

als Kind einmal betreut worden ist. Aus diesem Grund habe Manfred Jouliet auch eine ganz besondere Verbindung zu diesem Gebäude, das vor dessen Umbenennung als „Haus Silberfisch“ in aller Munde gewesen ist, wie er sagt. Die enorm ausweiteten Angebote würden immer besser angenommen und die älteren Menschen fühlten sich in gemeinsamer Runde nicht mehr wie „auf dem Abstellgleis geparkt“, heißt es vom Silberfisch-Team Jouliet und Larusch-Gettings.

Dafür sorgen unter anderem Sport- und Bewegungsangebote, Spielegruppen, Entspannungsangebote, Handwerksgruppen, die Durchführung von themenspezifischen Vorträgen zur gesunden Ernährung, Aufklärung zu Krankheitsbildern, Kinoangebote und Musikabende, offene Begegnungsmöglichkeiten, Montagskaffee-Treff, Marktfrühstück, Klönnachmittage, Workshops zur Stärkung von Alltagskompetenzen durch Mobilitätstraining, Aufklärungsarbeit durch die Feuerwehr und die Polizei oder aber auch Angebote zum Umgang mit digitalen Endgeräten wie Smartphone oder

Tablets etc.. Gesucht werde aktuell noch ein Tanzpaar, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Tanzabenden animiere, sagt Jouliet.

Der große Festsaal von etwa 150 Quadratmetern Fläche stehe jedem Interessierten für Feiern, Geburtstage, Aktionen oder aber auch für Vereinstreffen zur Verfügung, heißt es von Manfred Jouliet, der dazu wörtlich ergänzt: „Alle Menschen aus der Stadt sollen sich hier auf viele Arten beteiligen können“. Gemeint sei damit ein Ort, in dem Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere und alle, die sich im Alltag häufig und selbstverständlich begegnen, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen und helfen können. Zum 60. Vereinsgeburtstag des „Silberfisch“ dürfe man sich auf weitere Highlights freuen, wie der erste Vereinsvorsitzende Manfred Jouliet bereits bekannt gibt. Geplant sind eine Art Bürgerpicknick ganz in Weiß (gekleidet), sowie jeweils ein Tag der Nachbarschaft, des Ehrenamtes, des Waffleisens, des Hotdogs, der Fische und ein Tag der Heimat freut sich Manfred Jouliet bereits jetzt. TKU



Manfred Jouliet und Heidrun Larusch-Gettings am Klavier, denn Musik wird immer gut angenommen im Mehrgenerationenhaus.



Mehr als 70 Aktivitäten stehen aktuell alleine von August bis Dezember 2023 auf dem Programm, dessen Fäden im Haus der Generationen zusammengeführt werden.

Seniorenkantorei (I) ist in Höxter gestartet

Neue Sängerinnen und Sänger herzlich eingeladen

Seit Anfang November gibt es einen Chor, der Lieder mit geselligem und jahreszeitlichem Charakter mit christlichem Hintergrund singt und sich regelmäßig um 19:30 Uhr in der Brüderstr. 9 im evangelischen Gemeindehaus in Höxter trifft. Es ist kein Geheimnis mehr: die Senioren unserer Zeit sind aktiver und gesünder denn je; zumeist fühlen sie auch nicht mehr wie frühere Senioren. Doch die Alterspyramide steht bekanntermaßen bald Kopf, so dass es zukünftig immer mehr Menschen im Rentenalter geben wird.

Als die Kantorei Höxter gegründet wurde, hatten ihre Mitglieder ein Durchschnittsalter von in etwa 25. Die Menschen sind treu geblieben, mitgewachsen. Anerkanntermaßen kann regelmäßiges chorisches Singen viele biologische Prozesse deutlich verlangsamen – leider letztlich aber nicht stoppen. Irgendwann wird es für die Meisten schwer, lange Generalproben, Aufführungen und Reisen durchzustehen, hohe Koloraturen zu meistern und die Spannkraft über lange Passagen zu halten.

Hier setzt der Gedanke der Seniorenkantorei an: jede Choristin, jeder Chorist soll weitersingen dürfen, auch dann noch, wenn es in der Kantorei II nicht mehr gut geht, keiner soll dieses vertraute Sozialgefüge über Nacht komplett verlieren. Damit dieser Wechsel kein Bruch ist, sind Menschen bei uns ab 60 eingeladen, „zweigleisig“ zu fahren und in Kantorei II wie Seniorenkantorei mitzuwirken, später das eine vorbereitet zu lassen, das andere weiterzupflegen. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich eingeladen.



Rundum sorglos

mit unserem **starken Verbund!**

Wir koordinieren sämtliche Arbeiten vom Fliesenleger über den Elektriker, sowie Trockenbau, Glaserei, Fensterbau, Tischlerei und Malerarbeiten. Sie müssen sich um nichts kümmern! Ein Anruf genügt: 0 52 75 / 3 44

BARRIEREFREI Altersgerecht umbauen!



Jörn Ohagen
Fliesenfachgeschäft
Fachberatung und Verlegung von
Fliesen Platten Mosaik Naturstein
Mobil: 0162 - 4845947



Heute schon an 'Morgen denken!



Hecker Haustechnik
Ih. Heizung- und Lüftungsbauermeister
Diplom-Notiz

Mühlenwinkel 23 a - 37671 Höxter-Ottbergen
Beratung - Planung - Ausführung - Kundendienst
Telefon 0 52 75 / 3 44
www.hecker-haustechnik.de





Mertens Glasbau
Alles aus Glas

www.mertens-glasbau.de





Mobil: 01 71 / 471 60 60

MARTIN
Malerfachbetrieb

Malermester René Martin
Bruchhäuser Straße 24
37671 Höxter-Ottbergen

Roeser
Inhaber A. Borghoff

Sanitätshaus und
Orthopädietechnik

37671 Höxter
An der Kilianikirche 5 · Tel. 0 52 71 / 10 37 · Fax 24 76
www-saniteam-roeser.de

Rückenberatungs-Zentrum
Venenkompetenz-Zentrum
Prothesentechnik
Orthesentechnik
Bandagen, Stützmiider,
Bruchbänder
Brustprothesen
(Beratung u. Anpassung)
Miederwaren
Stützkorsetze
Schuheinlagen
Krankenpflegeartikel
Gehhilfen




Der Vorstand vom Verein „Long Covid Netzwerk e.V.“ in Höxter: Mirco Niederprüm (1. Vorsitzender) und Nadine Zarath (2. Vorsitzende).

f

Alles unter einem Dach!
Long Covid Support Gruppe Höxter

Wo: Medi Schule, Am Hang 3a, 37671 Höxter
Anmeldung und weitere Informationen:
Mirco Niederprüm | longcovidhx@gmail.com

Unterstützt durch:
MGRAFI  




SILVESTER
2023 **IN** 2024
CONCERT
DIE PARTY DES JAHRES
IN OWL

SO. 31.12.2023
AB 19.00 UHR / OPEN END


BURGSCHNEUNE HORN

HORN-BAD MEINBERG
BURGSTRASSE 7
TEL. 01512 8950632



SENIORENBÜRO
DER STADT
HÖXTER

SPRECHZEITEN:
Di.; Mi.; Do. von 10-12 Uhr
Senioren-gemeinschaft Höxter e. V.
Westerbachstraße 45 (Stadtverwaltung)
37671 Höxter
Telefon (05271) 6923983



Long COVID hat eine Vielzahl von Symptomen

Neuer Verein hilft

Long COVID bezieht sich auf anhaltende Symptome und Komplikationen, die sich nach einer COVID-19-Infektion entwickeln und über den üblichen Zeitraum einer akuten Erkrankung hinausgehen. Menschen, die an Long COVID leiden, erfahren eine Vielzahl von Symptomen, die sich auf verschiedene Körpersysteme auswirken können. Diese Symptome können mehrere Monate andauern und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

Komplexe Erkrankung

Die genauen Ursachen und Mechanismen von Long COVID sind noch nicht vollständig verstanden. Es wird angenommen, dass es sich um eine komplexe Erkrankung handelt, bei der sowohl anhaltende Entzündungsreaktionen als auch mögliche Autoimmunprozesse eine Rolle spielen können. Die Symptome von Long COVID können sehr unterschiedlich sein und umfassen unter anderem anhaltende Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen und psychische Belastungen wie Angst und Depression.

Die Behandlung von Long COVID ist eine Herausforderung, da es keine spezifische Therapie oder Heilung gibt. Die Behandlung konzentriert sich in der Regel darauf, die individuellen Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Dies kann eine Kombination aus medizinischer Versorgung, Physiotherapie, Ergotherapie, psychologischer Unterstützung und Rehabilitation umfassen. Da Long COVID ein relativ neues Phänomen ist, wird weiterhin intensiv daran geforscht, um mehr über

die Ursachen, Mechanismen und Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren. Es ist wichtig, dass Menschen, die anhaltende Symptome nach einer COVID-19-Infektion haben, ärztliche Unterstützung suchen und ihre Bedenken mit medizinischen Fachkräften und auch Betroffenen besprechen.

„Long Covid Netzwerk e.V.“

Am 25. Oktober 2023 gründete Mirco Niederprüm den Verein „Long Covid Netzwerk e.V.“ in Höxter. Dieser ist unter longcovidhx@gmail.com zu erreichen. Der Long Covid Netzwerk e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Aufklärung zu fördern, Ressourcen bereitzustellen und eine starke Gemeinschaft zu schaffen, um diejenigen zu unterstützen, die unter Long Covid, Post Vac und ME/CFS leiden. Die Gründung des Vereins markiert den Beginn einer gezielten und organisierten Anstrengung, um die Lebensqualität dieser Patienten zu verbessern.

Mit ihrer Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ rufen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch Institut (RKI) zur jährlichen Gripeschutzimpfung auf. Eine Impfung bis Mitte Dezember ist wichtig, um rechtzeitig vor der nächsten Grippewelle bestmöglich vor Influenzaviren geschützt zu sein. Für viele Gruppen mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko empfiehlt die STIKO zudem die Corona Auffrischungs-Impfung mit einem Varianten angepassten Impfstoff. Dazu gehören Personen ab 60 Jahre. Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, Pflege- und Gesundheitspersonal, sowie Angehörige von gesundheitlich besonders gefährdeten Personen. IA

Verbraucherzentrale NRW bietet kostenfreie telefonische Beratung zu Gebäudesanierung und Energiesparen

Begehrte Energieberatung in Höxter und Region

Ein Viertel des Endenergieverbrauchs in Deutschland entfällt auf Privathaushalte. So lassen steigende Energiekosten und voranschreitender Klimawandel immer mehr Bürgerinnen und Bürger darüber nachdenken, was sie tun können, um den Energieverbrauch zu senken. Wie kann ich möglichst energiesparend leben? Welches Heizsystem ist das richtige? Was muss ich zu den Themen Dämmung und regenerative Energien wissen? Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt es bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW. Sie gibt Hilfestellungen auch für individuelle Lösungen und erklärt, wie Ratsuchende beispielsweise mit Wärmedämmung, moderner Heiztechnik und Erneuerbaren Energien bestmöglich sparen können. Dazu gehören auch Informationen über verantwortungsvollen Energiekonsum, Preiserhöhungen und Anbieterwechsel.

„Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW und können mit dem neuen Angebot einer ganztägigen kostenfreien Telefonberatung unsere Bürgerinnen und Bürger bei ihrer privaten Energiebewusstseinsunterstützung“, sagen Bürgermeister Daniel Hartmann und Baudezernentin Claudia Koch. Die Energieberatung gibt Empfehlungen sowohl für Mieterinnen und Mieter als auch für Eigentümerinnen und Eigentümer. „Der wichtigste Unterschied bei der Verbraucherzentrale im Vergleich zu

anderen Angeboten ist die Unabhängigkeit von Anbietern. Unsere Energieberater und Energieberaterinnen ermitteln neutral und auf die jeweiligen Bedürfnisse der Verbraucher abgestimmte Lösungen, um die Bausubstanz zu erhalten, den Wohnkomfort zu steigern und den Energieverbrauch zu senken“, erläutert Ute Delimat, Leiterin der

mobilen & digitalen Verbraucherberatung im Kreis Höxter.

Klaus Rörig, Energieberater für die Verbraucherzentrale NRW, ergänzt, dass die telefonische Beratung rund 45 Minuten dauere. „Ich werde die Ratsuchenden ausführlich zu ihren Fragestellungen zum Stromsparen im Haushalt über Modernisierungsmaßnahmen am Eigenheim bis hin zum Einsatz erneuerbarer Energien oder Fördermitteln beraten“, so der Energieeffizienzexperte. „Je nach persönlichen Bedürfnissen kann ein ausführlicher Beratungstermin auch zu Hause stattfinden.“

Die Energieberatung findet jeden dritten Donnerstag im Monat zusätzlich von 9 bis 13 Uhr und wie bisher von 14 bis 18 Uhr per Telefon statt. Eine vorherige Terminvereinbarung ist bei Katharina Koßmann, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Höxter, entweder telefonisch unter 05271 963 5106 oder per Mail an k.kossmann@hoexter.de möglich. Termine können zusätzlich auch bei der mobilen & digitalen Verbraucherzentrale im Kreis Höxter vereinbart werden unter Tel. 0211 54 2222 11 oder service@verbraucherzentrale.nrw. Die Anfrage sollte Name, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer sowie das gewünschte Beratungsthema enthalten. Zum vereinbarten Termin/Uhrzeit werden die Ratsuchenden dann von Energieberater Klaus Rörig angerufen und die individuellen Fragen besprochen.



Die Menschen bei ihrer privaten Energiebewusstseinsunterstützung – Das ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen Verbraucherzentrale und Stadt Höxter: (v.l.) Ute Delimat (Verbraucherzentrale NRW), Baudezernentin Claudia Koch und Bürgermeister Daniel Hartmann. Foto: Stadt Höxter



Lisanne Wiersma und Jeroen van Meerfeld bewirtschaften das Bootshaus Beverungen.

Beverunger Seniorennetz & Camping am Bootshaus „Rock gegen Rheuma“

Nachdem die junge Familie Lisanne Wiersma und Jeroen van Meerfeld sich entschieden hat, auch in den kommenden Jahren das Bootshaus Beverungen zu bewirtschaften, freuen auch wir uns, im kommenden Jahr die Zusammenarbeit weiter zu intensivieren. Bereits in der abgelaufenen Saison war das Bootshaus mehrfach Anlaufpunkt von Aktivitäten des Beverunger Seniorennetzes. Mit Beginn der kommenden Saison Mitte März 2024 werden Willi's Treff oder Willi wandert wieder erneut die Gastfreundlichkeit von Jeroen & Lisanne nutzen. Auch unsere Mitgliederversammlung 2024 planen wir im Bootshaus Beverungen durchzuführen.

Neben den Veranstaltungen

des Wassersportvereins, wie Anpaddeln und Weser-Marathon, stehen bewährte Aktionen wie Ostereiersuchen für die Kleinen, Skat- oder Doppelkopfturniere für der Großen auf dem Programm. Besonders freuen wir uns auf unser gemeinsames Projekt „Rock gegen Rheuma“ Anfang April 2024. Rock & Roll, Rhythm & Blues, Blumen & Kohl live in entspannter Atmosphäre. Wir halten Sie auf dem laufenden!

GS



www.campingambootshaus.de

wir bauen brücken...

beverunger
seniorennetz e.v.

...für alt und jung

Das Seniorbüro im
Service-Center Beverungen
Tel. 0 52 73 / 39 22 26
www.beverunger-seniorennetz.de

Fahrt der Seniorengemeinschaft Höxter
und Aktion Silberfisch

Tagesfahrt nach Iserlohn

Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Seniorengemeinschaft Höxter e.V. und der Aktion Silberfisch e.V. beteiligten sich unter Führung vom Seniorensprecher der Stadt Höxter Manfred Jouliet an einer sehr schönen Tagesfahrt nach Iserlohn. Es war ein sehr informativer Vormittag, der mit der themenorientierten, besucherfreundlichen Ausstellung „Forum für Generationen“ auf 1200 Quadratmetern mit mehr als 1000 Produkten begann. Die ausgestellten Produkte zeichneten sich durch Nutzerfreundlichkeit, Komfort, Sicherheit und Funktionalität aus und stehen somit im Fokus der Generation 55 plus. Die Teilnehmer waren von der Vielfalt begeistert und hätten am Liebsten einige Produkte gleich mitgenommen. „Aber wir hatten ja noch einen weiteren Punkt unseres Ausflugs“, so Jouliet. Nun gab es aber erst in den Räumen der Gesellschaft ein deftiges, gutes Mittagessen. Und schon ging es weiter! Das nächste Ziel war auf der Rückfahrt Bad Sassendorf das Park Café Sprenger. Nach einem guten Stück Kuchen und leckerem Kaffee war ein Spaziergang durch den wunderbaren Kurpark zum großen Gradierwerk angesagt. Die Heimfahrt war dann gegen 19.00 Uhr beendet. Alle Teilnehmer waren zufrieden und waren froh, dabei gewesen zu sein!

Manfred Jouliet

„Welttag der Suppe“ am 19. November

Der „Tag der Suppe“ ist kein weltweit einheitlich anerkannter Feiertag, sondern eher eine informelle Feier, die von verschiedenen Gruppen oder Organisationen in verschiedenen Ländern begangen werden kann. Es gibt jedoch den „Welttag der Suppe“, der am 19. November gefeiert wird.

Dieser Tag wurde ins Leben gerufen, um die Vielfalt und Nährstoffe von Suppen zu würdigen und auf die Bedeutung von guter Ernährung hinzuweisen. Dieser Tag kann zu einem Anlass werden, um Ihre Lieblingsuppen zu genießen und vielleicht sogar neue Suppenrezepte auszuprobieren. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie den Tag der Suppe feiern können: Suppenverkostung: Organisieren Sie zu Hause eine Suppenverkostung und laden Sie Freunde und Familie ein. Selbstgemachte Suppe: Kochen Sie Ihre Lieblingsuppe selbst. Ob es sich um eine hausgemachte Hühnersuppe, eine cremige Brokkoli Suppe oder eine exotische Pho-Suppe handelt, das Zubereiten von Suppen kann ein unterhaltsames kulinarisches Abenteuer sein.

Suppenkochwettbewerb: Veranstalten Sie einen Wettbewerb, bei dem verschiedene Teilnehmer ihre besten Suppenrezepte präsentieren, und lassen Sie eine Jury die Gewinnerkrone verleihen. Suppenspendenaktion: Nutzen Sie den Anlass, um Suppen für wohltätige Zwecke zuzubereiten und an Bedürftige zu verteilen. Suppenküchen und Hilfsorganisationen sind oft dankbar für Unterstützung. Suppenrezepte sammeln: Sammeln Sie neue Suppenrezepte, die Sie ausprobieren möchten. Das Internet, Kochbücher und Food-Blogs sind großartige Ressourcen. Der Tag der Suppe ist eine Gelegenheit, die Vielfalt und den Geschmack von Suppen zu schätzen und die Wärme und den Trost zu genießen, den eine köstliche Suppe bieten kann. Ganz gleich, ob Sie Suppe lieben oder sie nur gelegentlich genießen, es gibt viele Möglichkeiten, diesen Tag zu feiern.

IA



Anregungen von
Elisabeth Meier,
Manfred Jouliet und
Irene Alberding

Herbstlicher Kartoffelaufbau

Zutaten für 4 Personen: 500g Pellkartoffeln, 6 hartgekochte Eier, 10 g Margarine oder Butter, 1 großes Bund Petersilie, Salz, Muskat, Edelsüßpaprika, Basilikum, 1 Tasse Tomatenketchup, 4 Essl. Sahne, 50 g geriebener Käse.

Kartoffeln und Eier pellen, beides mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden. Alles abwechselnd schuppenartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Dabei jede Schicht mit Petersilie bestreuen und würzen. Tomatenketchup und Sahne verrühren und über das Eingeschichtete gießen. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Dieses Rezept es preiswert und schmeckt auch aufgewärmt sehr lecker. Guten Appetit wünscht Elisabeth Meier



Ein altes Gericht aus biblischen Zeiten wie auf Burgen gekocht wurde

Ain guat linsinspeise (Linseneintopf)

Zutaten: 400 g Linsen, ¾ ltr. Fleischbrühe, 1 Bund Suppengrün, 50g Schmalz, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen. 1-2 El Mehl, 3 El Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer.

Die Linsen waschen und in der Fleischbrühe weichen lassen mit dieser dann aufsetzen und ca. 1,5 Std. mit dem geputzten kleingeschnittenen Suppengrün zusammen kochen. Die kleingeschnit-

tenen Zwiebeln und halbierte Knoblauchzehen im Schmalz andünsten, bis die Zwiebeln sich bräunen. Das Mehl zugeben und leicht bräunen. Die Hälfte der Linsen durch ein Sieb treiben, mit der Zwiebelsauce vermischen und wieder zu den restlichen Linsen geben. Aufkochen und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nun anrichten! Gute Appetit.

Weisbender goes digital

Maschinen und Roboter werden eingesetzt

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“. Was einst Friedrich Schiller schon wusste, ist heute allen bewusst. So auch der Geschäftsführung der Weisbender Gebäudedienste GmbH, die sich bereits 2018 dazu entschloss, digitaler und moderner zu werden. Man sieht in der Digitalisierung keinen Nachteil, sondern vielfältige Möglichkeiten. Neben der Einführung der digitalen Zeiterfassung, Qualitätskontrollen und Implementierung eines Kunden- und Mitarbeiterportals, liegt das Augenmerk sowohl auf Robotik als auch auf Social Media.

Die erste selbstfahrende Scheuersaugmaschine war bereits zum Test bei einem Großkunden im Einsatz. Hierbei geht es vor allem um die Entlastung der Mitarbeiter bei den täglich anfallenden

Reinigungsarbeiten. Es werden in den kommenden Jahren weitere Maschinen und Roboter getestet. In der Grünanlagenpflege setzt Weisbender bereits jetzt in Teilbereichen erfolgreich auf Rasenmäroboter.

Um jüngere Generationen zu erreichen und spannende Einblicke in das Unternehmen sowie die Branche zu geben, findet man das Familienunternehmen seit 2022 zusätzlich zu Facebook auch bei Instagram. Der Arbeitskräftemangel macht sich überall bemerkbar. Deshalb ist es für das regional ansässige Unternehmen umso wichtiger zu zeigen wie vielfältig die Berufsfelder sind und dass es nicht nur ums „putzen“ geht- #diechemiestimmt!

Weisbender

DIR
FEHLT DER
DURCHBLICK?

Wir sorgen für
klare Sicht!

WEISBENDER Gebäudedienste GmbH
Gutenbergstraße 7 • 37671 Höxter
05271 9596-0 • info@weisbender.de

IHR PARTNER FÜR EIN BARRIEREFREIES BAD!



AHRENS
HAUSTECHNIK
GMBH & CO. KG

DER MENSCH BRAUCHT
WASSER WÄRME LUFT

Steinäckernstr. 1
37671 Höxter-Ottbergen
☎ 0 52 75 / 98 5000
☎ 0 52 75 / 98 5008
mail@ahrens-haustechnik.de

Gedenken an den 9. November 1938 in Lauenförde

Für die Opfer des Rassenwahns

Am 85. Jahrestag des Pogroms gegen die jüdischen Menschen in unserem Land hatte der „Heimat- und Geschichtsverein Lauenförde e.V.“ zu einem Rundgang über den jüdischen Friedhof des Ortes eingeladen. Peter Siebert, Vereinsvorsitzender und Ortsheimatpfleger, erläuterte die historische Entwicklung der Begräbnisstätte.

Sie befand sich zunächst im Eigentum der Familie Löwenherz und wurde 1889 der jüdischen Gemeinde übertragen. Im Mai 1944 wurden die vorhandenen Grabsteine aus Granit und Marmor auf Veranlassung des NS-Funktionärs Albert Evers durch Zwangsarbeiter abgebaut und von der Gemeinde für 350 Reichsmark an einen Steinmetz aus Einbeck verkauft. Der Friedhof sollte künftig als „Beerdigungsplatz für Polen, Russen und sonstige Ausländer“ dienen. Während der Kriegsjahre wurden dort bei der Fa. Herlag eingesetzte sowjetische Kriegsgefangene und abgestürzte kanadische Flieger begraben.

Die entfernten Grabmäler wurden in den 1950er Jahren durch die Gemeinde Lauenförde ersetzt. Am 6. August 1954 wurde auf dem Familiengrab die Asche von Toni Löwenherz bestattet, die am 22.3.1942 an ihrem damaligen Wohnort Göttingen am Tag vor ihrer Deportation ihrem Leben ein Ende gesetzt hatte. Der Landesverband Niedersachsen der jüdischen Gemeinden ließ im



Zum Gedenken an den 9. November 1938 gab es in Lauenförde einen Rundgang über den jüdischen Friedhof. Die „Stolpersteine“ erinnern an die jüdischen Opfer.

Jahr 1991 die vorhandenen Grabsteine restaurieren. Peter Siebert bedankte sich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihr Interesse. Am Spätnachmittag reinigten Vereinsmitglieder die im Ort für Toni Löwenherz sowie Hilde, Walter, Hedwig und Joel Kohlberg verlegten „Stolpersteine“ und gedachten der Opfer des Rassenwahns. EG

GESCHENKE ZEIT!

✓ HÖXTER ✓ BEVERUNGEN
✓ GANZ OWL

SHIRTS/
HOODIES
CAPS/TASSEN
u.v.m.

Lipperando.de

Hecker Haustechnik
Tel.: 0 52 75 / 3 44
Mühlenwinkel 23a
37671 Höxter

sanitär heizung klima
www.hecker-haustechnik.de

SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA

Direkt BARRIEREFREI geplant!

WIR HELFEN GERNE!
Wir führen nicht nur Heizungsinstallationen in Neubauten durch, sondern beraten Sie auch gerne bei Umbauten und Renovierungen.

Planen Sie jetzt Ihr Projekt 2023 mit uns!

Einsamkeit im Alter

Wege aus der Isolation

Immer mehr Menschen sind von Einsamkeit bedroht. Jede siebte Person in NRW gab an, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen, so eine aktuelle Studie. Einsamkeit macht krank, sie erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, führt zu Depressionen und suizidalen Gedanken und reduziert die Lebenserwartung. Nicht jeder, der allein ist, ist einsam.

Dennoch sind von Einsamkeit mehr ältere Männer als Frauen betroffen – Kontaktfähigkeit und Selbstbeschäftigung sind unterschiedlich ausgeprägt. Was können Sie tun? Mal aus den eigenen vier Wänden herauskommen, andere Menschen erleben, was Neues hören, selbst mal wieder Gespräche führen, Teilhabe am Leben, sich etwas gönnen – etwas Gutes für die Seele machen.

Was wollen alle Menschen? Gesehen werden, weitgeschätzt werden, gebraucht werden. Schaffen Sie Gemeinsamkeiten, die Einsamkeit geht von allein. In dem vom Seniorennetz e.V. Beverungen etablierten „Willi's Treff“ haben Sie an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr in der Stadthalle Beverungen, die Möglichkeit, bei Kaffee, Spiel, Vorträgen, Stuhlgymnastik

mit netten Menschen zusammen zu sein. Jeder ist willkommen. An jedem 3. Donnerstag im Monat können Wanderfreunde bei „Willi wandert wieder“ während einer 1 bis 1,5-stündigen Wanderung auf gut zugehenden Wegen mit anschließendem Kaffeetrinken Gleichgesinnte treffen und Kontakte knüpfen. Die Termine stehen im Newsletter „Der Netzbote“, auf unserer Homepage oder können im Seniorenbüro Beverungen erfragt werden. CV



Es gibt Wege aus der Einsamkeit im Alter.

Wege aus der Einsamkeit im Alter

Gemeinsam statt einsam

Es ist Herbst geworden. Gerade der November mit seinen oft trüben Tagen, früh einsetzender Dunkelheit macht alten Menschen zu schaffen. Hinzu kommen die Gedenktage für Verstorbene, die auf der einen Seite wichtig sind und uns berühren, auf der anderen Seite uns die Einsamkeit und Trauer sehr bewusst machen. Nach einem langen Sommer und vor der beginnenden Advents- und Weihnachtszeit braucht der Mensch eine Phase der Besinnung.

Diese wird von Senioren oft als Zeit der Einsamkeit empfunden. Viele Betagte und Hochbetagte sind durch den Tod des Partners allein. Die Kinder wohnen weit entfernt und können sich oft aus beruflichen Gründen nicht so um ihre Eltern kümmern, wie gewünscht. Auch die Corona-Zeit hat dazu beigetragen, dass die sozialen Kontakte abbrachen. Was können wir tun? Gerade die alten Menschen auf dem Land sind nach dem Verlust des Führerscheins auf einen funktionierenden öffentlichen Nahverkehr angewiesen.

Doch in den ländlichen Ortschaften wird auch etwas geboten. Da finden Seniorennachmittage statt, mit Kaffeetrinken, Ausflügen und Vorträgen. Sportliche Aktivitäten, altersgerecht organisiert, Fahrten zu Freilichtbühnen oder Weihnachtsmärkten tun auch der Seele gut. Oft ist es auch einfach nur ein gutes nachbarliches Gespräch, ein Spaziergang, der eine Abwechslung bietet. Aus meiner Sicht können auch regelmäßige Telefongespräche einen langen, nicht enden wollenden Tag positiv unterbrechen. In diesen Gesprächen sollte es nicht nur um Krankheiten gehen, sondern auch um schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit und Wünsche an die Zukunft thematisiert werden.

Alle Aktivitäten beugen einer Einsamkeit vor. Auch junge Menschen kann man ansprechen, da Alt und Jung sehr wohl etwas voneinander lernen können. Auch ich habe oft Fragen zum Internet und digitalen Arbeitsweisen. Ich kann mich mit Kochkenntnissen und anderen

Haushaltstipps (sogenannten „Lifehacks“) revanchieren. Dieses Wissen ist vielfach verloren gegangen. Bei diesen Themen fühlen sich Senioren wertgeschätzt und geachtet, das heißt: man fühlt sich gebraucht. Durch den Austausch von Büchern und Diskussionen über den Inhalt, Interesse am Tagesgeschehen oder auch ein gemeinsamer Kinobesuch können Kontakte gefördert werden. So kann man neue Themen für den Alltag finden. Alte Menschen können Geschichten aus ihrem Leben erzählen, schöne und weniger schöne. Junge Menschen können aus diesen Erfahrungen lernen, oder auch Jahre später darauf zurückgreifen. Wir alle haben gute und schlechte Zeiten erlebt. Oft habe ich mich gefragt, was hätte meine Großmutter in dieser Situation getan? Diese Erfahrungswerte mitzuteilen und parallel den jungen Leuten mit Interesse an ihrem Leben entgegen zu kommen schützt auch vor Einsamkeit im Alter.

EM

Wir bieten unsere Leistungen auf allen Friedhöfen der Gemeinde Höxter an!

REINHOLD FAHLE
Friedhofsgärtnerei

GRABPFLEGE
Pflanzenverkauf
Kranzbinderei

BdF
Bund deutscher Friedhofsgärtner

DAUERGRABPFLEGE
Jetzt. Für immer und ewig.

Gartenstr. 1d · Höxter · Tel. 05271-7164
www.friedhofsgaertnerei-fahle.de

Nie mehr, Nie mehr

Frau Kremer oder Kremers Else, kam aus dem Krankenhaus in ihr durch Schmalz und Salz erspartes Haus am Beverunger Stadtrand zurück. Sie weinte bitterlich. Nie mehr, nie mehr würde sie ins Krankenhaus gehen. Ihr Sohn stand lächelnd und nickend dabei. „Die haben kein Erbarmen gehabt, kein Erbarmen. Dauernd haben sie mir Blut abgenommen, und ich hab sechs Kilo verloren.“ Frau Kremer ist sehr klein geworden

mit ihren zweiundachtzig Jahren; ihr Rücken wölbt sich fast in der Waagerechte. „Sie haben mich gezwungen, in der Badewanne zu liegen, ohne dass ich mich am Griff festhalten konnte. Ich war ganz hilflos; dauernd bin ich untersucht worden. Jetzt sagen sie, ich hätte es an der Schilddrüse. Ich hab' mein ganzes Leben mit meiner Schilddrüse gelebt, aber die brauchten nur noch was, um mich zu behalten. Es war so schrecklich; nie mehr will ich

dort hin, verschickt und eingesperrt bleiben. Es war so schrecklich. Dann sollte ich riesige Becher mit Kamillentee trinken, aber es ging nicht. Da haben sie mir einen Draht in die Nase gesteckt und es reinlaufen lassen, und nachher war die ganze Untersuchung umsonst. Es war schrecklich. Nie mehr will ich dahin, ich will in meinem Haus sterben, Herr Doktor. Sorgen sie dafür.

HH

Mein Lieblingsgedicht im November – ausgewählt von Elisabeth Meier

Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren, lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein es, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben,
und wird in den Alleenhin und her,
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke



Jetzt Tickets für die TBV-Heimspiele sichern!

Tickets auch unter tbv-lemgo-lippe.de
oder telefonisch unter 05261/288333 erhältlich.

Das Glasmuseum Bad Driburg fasziniert mit vielen Exponaten – von Doris Dietrich

„Wir würden uns sehr über weitere Freiwillige freuen“

Ein Besuch des Glasmuseums Bad Driburg mit seinen etwa 2000 eindrucksvollen Ausstellungsstücken lohnt sich immer. Das Glasmuseum wurde seinerzeit gegründet, um die Bedeutung der Stadt Bad Driburg als Glasproduktions- und Glas-handelsstandort zu unterstreichen. Zurzeit sind Exponate der Glaskünstlerin Ingrid Heuchel zu bestaunen. Im Mai und Juni waren einige ihrer Arbeiten im Kunstpavillon auf der Landesgartenschau in Höxter zu sehen. Ihre im Glasmuseum ausgestellten 15 Kunstwerke fügen sich sehr gut in die Dauerausstellung ein. Bad Driburg ist untrennbar mit Glas verbunden und das wird im Museum in anschaulicher Form

dokumentiert. Ein engagiertes Team von Ehrenamtlichen kümmert sich um die zahlreichen Besucher. Im Jahre 1532 wurde der erste Vertrag zwischen der Äbtissin von Heerse und einem Glasmacher unterzeichnet. Deshalb wird 2032 „Offiziell 500 Jahre Glas“ gefeiert. Der Förderverein Glasmuseum e.V. freut sich schon heute auf dieses besondere Ereignis.

Ein spezielles Ausstellungsstück befindet sich in der 2. Etage. Dort kann der Besucher eine Fahne aus Glasringen bestaunen, die schon auf einem Foto aus dem Jahre 1908 zu sehen ist. Die Fahne wurde im Krieg versteckt und zunächst nicht wiedergefunden, denn

die Männer, die sie in Sicherheit gebracht hatten, kamen nicht nach Hause. Erst als ein paar Kinder mit Glasringen spielten, entdeckten die Driburger das verschollene Prachtstück. Ein weiteres sehenswertes Stück ist ein Glas-Raumteiler „Ansicht auf Bad Driburg“ aus dem ehemaligen Café Hagemann, das Familie Micus vor einigen Jahren dem Glasmuseum spendete.

Die Entwicklung des Glas-handels wird in der 3. Etage veranschaulicht. Im Mittelalter brachten die Händler mit Kiepen und Hundewagen das Glas zu ihren Kunden. Stroh war das optimale Verpackungsmaterial für die zerbrechlichen Erzeugnisse. Noch um 1900 gab es mehr

als 100 Glashändler in Driburg. Drei große Glashandelsfirmen wie „Glaskoch“, „Loke“ sowie „Ritzenhoff & Breker“ halten heute die lange Tradition am Leben. Zum Vorstand des Fördervereins des Glasmuseums gehören: Josef Reckers (1. Vorsitzender), Oliver Kleine und Heiner Düsterhaus (Stellvertretende Vorsitzende), Katrin Bergmann (Schatzmeisterin), Michael Gäde (Schriftführer) und Friedhelm Macke (Beisitzer). Zu den Öffnungszeiten des Museums betreut ein ehrenamtliches Museums-Team die Besucher. Zum Team gehören Eva Altmann, Helle Goetze, Ingrid Heuchel, Jadwiga Jubit, Wido Jubit, Doris Küpper, Daniela Müller, Marielies Pollmann, Angelika Reineke und Herrmann Weskamp.

„Wir würden uns sehr über

weitere Freiwillige freuen, die an einem Samstag oder Sonntag zu den Öffnungszeiten für drei Stunden mithelfen. So könnte das Museum weiter so attraktiv bleiben“, wünscht sich Michael Gäde.

Glasmuseum

Der Backsteinbau mit Fachwerkgiebeln in der Schulstraße 7 wurde um das Jahr 1900 von der Stadt erbaut und als Wohnhaus genutzt. Noch nach dem Zweiten Weltkrieg diente es als Kaplanei der Kirche St. Peter und Paul bzw. als Wohnsitz des Driburger Vikars. In den 1990er Jahren wurde das Gebäude renoviert. Seit 2006 befindet sich hier das Bad Driburger Glasmuseum. Das Haus trägt nun den Namen des 1989 verstorbenen Glasgroßhändlers Heinz Koch. Er ist Ehrenbürger der Stadt und war maßgeblicher

Förderer des Museums.

Zum Andenken an die Glasmacher, die jahrhundertlang in Driburg der Kunst des Glasmachens nachgingen, wurde 2006 das Glasmacherdenkmal in der oberen Langen Straße errichtet, damit die alten Glasmacher- und Glashändlertraditionen nicht in Vergessenheit geraten. Ehemalige Glasmacher gründeten Ende der 1990er Jahre einen Stammtisch und später den „Förderverein Glasstadt Bad Driburg“. Der Verein spendete das Glasmacherdenkmal.

Die Öffnungszeiten sind am Samstag und Sonntag 14 bis 17 Uhr, von November bis Januar 14 bis 16 Uhr. Der Eintritt ist frei. Eine Spendenbox steht bereit. Führungen sind außerhalb der Öffnungszeiten möglich. Das Glasmuseum wurde als barrierefrei zertifiziert.



Zum Vorstand des Glasmuseums gehören: (v.l.) Michael Gäde, Heiner Düsterhaus, Katrin Bergmann, Josef Reckers und Friedhelm Macke. Es fehlt: Oliver Kleine.



Das Glasmuseum Bad Driburg in der Schulstraße 7.

Detmolder Stadthalle

Programm-Ausblick 2023/24

24. November **Jan Weiler** – Lesung
25. November **Springmaus** Improvisationstheater
01. Dezember **S/M/B** – tribute to the Blues Brothers
02. Dezember **JAM** – JazzChor Lippe
05. Dezember **DKO** Abokonzert – Musik bewegt...
16. Dezember **Singalong** – X-Mas Rudelsingen

06. Januar **Owls'n'Bats** – Konzert
19. Januar **Mellow** – Magie & Illusionen
20. Januar **Nightwash Live**
27. Januar **Florian Weber** – Lesung
28. Januar **Joey Kelly** – Vortrag
10. Februar **Ingo Appelt**

07. März **Sven Bensmann** – Musikcomedy
12. April **Maxi Gstettenbauer** – Comedy
27. April **WDR 4 Disco 44**
01. Juni **Waterloo** – The Abba Show
13. Juni **Frieda Braun** – Kabarett

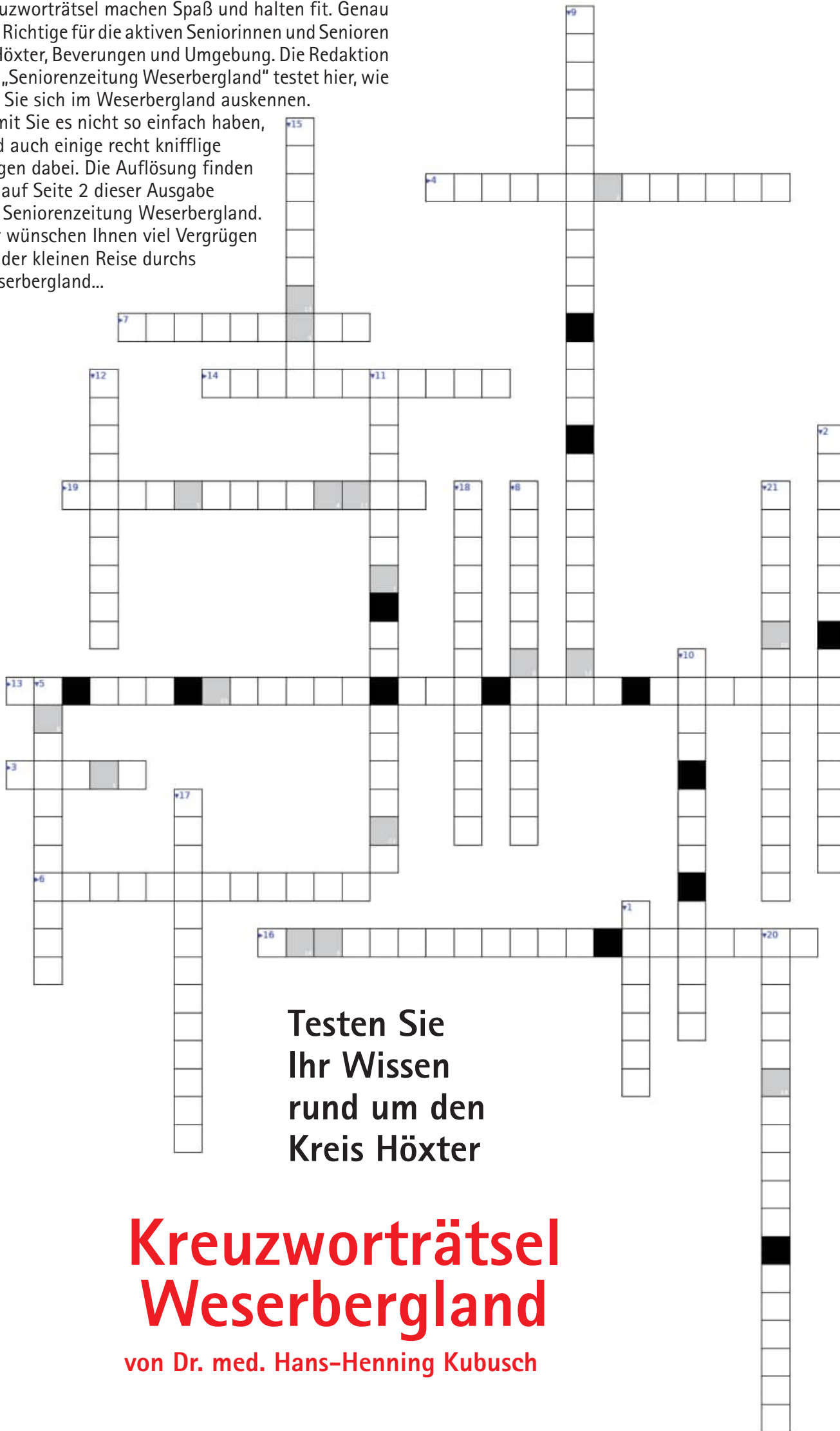


Detmolder Stadthalle
Unterhaltsam · Spannend · Bunt

Stadthalle Detmold · Schlossplatz 7 · 32756 Detmold · 05231 22266 · stadthalle@detmold.de

Kartenvorverkauf: www.stadthalle-detmold.de und reservix.de · Tourist Information Lippe & Detmold, 05231 977 323 · Geschäftsstellen der Lippischen Landes-Zeitung, 05231 911 113

Kreuzworträtsel machen Spaß und halten fit. Genau das Richtige für die aktiven Seniorinnen und Senioren in Höxter, Beverungen und Umgebung. Die Redaktion der „Seniorenzeitung Weserbergland“ testet hier, wie gut Sie sich im Weserbergland auskennen. Damit Sie es nicht so einfach haben, sind auch einige recht knifflige Fragen dabei. Die Auflösung finden Sie auf Seite 2 dieser Ausgabe der Seniorenzeitung Weserbergland. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der kleinen Reise durchs Weserbergland...



Testen Sie
Ihr Wissen
rund um den
Kreis Höxter

Kreuzworträtsel Weserbergland

von Dr. med. Hans-Henning Kubusch

Fragen

1. In welchem Monat endete die Landesgartenschau Höxter?
2. Wie heißt der Landrat des Kreises Höxter? (2 Wörter)
3. Größter Arbeitgeber in Beverungen?
4. Welcher Ort im Kreis Höxter hat die Postleitzahl 34439?
5. Wofür ist die Stadt Borgentreich bekannt?
6. Wohin führt der Niesetalweg?
7. Wo wird der Bock zum Gärtner?
8. Worauf basiert der Kaleidoskopweg?
9. Was verbindet der Hermannsweg? (3 Wörter)
10. Was verbindet der Corveyer Weinpfad (3 Wörter) ?
11. Die größte Innenstadtkirmes ist? (3 Wörter)
12. Musicals kann man erleben in?
13. Mit welchem Slogan feierte Corvey sein 1200. Jubiläum? (6 Wörter)
14. Ein koptisches Kloster gibt es in?
15. Wo findet man den Holzweg?
16. Einige Bäume sind hier schon 300 Jahre alt. Wo? (2 Wörter)
17. Enzian und einen seltenen Schmetterling findet man in?

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|

Das Lösungswort beschreibt eines der größten Ereignisse der Stadtgeschichte einer Kreisstadt an der Weser ...

Kindheit auf dem Obsthof

Auf „Küppersbusch-Herdmaschine“ wurden Boskope gegart

Meine Eltern besaßen im Heggedorf Fröhnhausen hinter unserem Haus einen Obsthof, der sich sehen lassen konnte. Wenn im Frühling die ersten Bäume blühten, verwandelte sich der Garten schon bald in eine rosaweiße Blütenpracht. Die Pflaumen, Kirschen, Birnen und Äpfel waren noch nicht richtig reif, da wurden sie von uns Kindern schon gepflückt. Besonders gern aßen wir Klaräpfel, die aber zu unserem Leidwesen in Nachbars Garten oder am Straßenrand standen.

Die Cox-Orange-Äpfel, die Ingrid-Marie-Äpfel, die Sternranetten sowie die Boskope wurden dann nach und nach reif. Die Sternranetten lagen jedes Jahr zu Weihnachten auf dem Weihnachtsteller. Die echten Heggedorf-Zwetschen brachten die besten Erträge, manchmal zwölf Zentner in einem Jahr. Nach der Obsternte im Herbst füllte mein Vater die langen Holzregale im Keller fast unermüdlich und leidenschaftlich. Sorte um Sorte lag mit dem Stiel nach unten aufgereiht, so warteten diese auf Esser.

In meiner Kindheit standen in den Kellern noch keine Heizungen. Außerdem herrschte genug Luftfeuchtigkeit, sodass sich die Obst-ernte lange frisch hielt. Auf unserer „Küppersbusch-Herdmaschine“ wurden an den langen Winterabenden Boskope gegart und gebraten. Ein blank geputzter Wasserkessel stand immer auf einer Herdplatte und summte vor sich hin in der mollig warmen Wohnküche. Wir naschten aus einem Leinensäckchen, das mit Dörrobst gefüllt war. Abends saßen wir gemütlich zum Klönen auf Stühlen um den großen Holztisch oder auf einer drei Meter langen Holzbank. Diese hatte unser Großvater gezimmert. Ebenso den wuchtigen Holzrahmen mit dem Bild der Heiligen Familie, der über den Tisch hing. Schließlich war unser Opa Tischlermeister. Im Haus Beller erzählten wir uns gern Geschichten. Deshalb mangelte es nie an Besuch. Ich erinnere mich heute gerne so an manche spannenden Erlebnisse, die ich heimlich als Kind unter dem Esstisch mithörte.
Gerta Thier

Burg Altena – wer kennt die erste Jugendherberge der Welt?

Ich! Denn ich war am Wochenende in Altena im Sauerland. Burg Altena! Hier ist die älteste Jugendherberge der Welt. Die 1914 errichtete Jugendherberge ist in einer Dauerausstellung im Originalzustand mit der Bauernstube, den Betten mit den Strohmattentzen zu besichtigen. Über den neuen 90 Meter langen Erlebnisstollen durch den Burgberg kommt man mit einem Aufzug auf dem Burgplatz raus. Der Stollen und die Burg ist ein Erlebnis. Da muss man gewesen sein. Auch der Rundgang durch die Burg mit den vielen Ausstellungen kann man nur empfehlen. Anschließend eine Rast im Burgrestaurant!
Manfred Jouliet



Die erste Jugendherberge der Welt ist in der Burg Altena. Foto: DJH

Wanderung im September

Willi wandert wieder

Zu unserer Wanderung im September trafen wir uns in einem der höchstgelegenen Orte im Kreis Höxter, in Jakobsberg. Dort ging es vorbei an der um 1150 erbauten Pfarrkirche St. Jakobus, den Kreuzweg am Kiepenberg mit Panoramablick entlang, durch den Bangern und über das Westerfeld zu den Jakobsberger Milchhandwerkern, unserer ortsansässigen Käserei. Nach dieser ausgiebigen Wanderung hatten sich die über 50 Wanderer die bereitstehenden gekühlten Getränke und Würstchen vom Grill redlich verdient.W



Zu Besuch in der Pfarrkirche St. Jakobus.