



Die Brücke

**Grefrather Seniorinnen- und Seniorenzeitung
des Vereins „Älterwerden in der Gemeinde Grefrath e.V.“**

65. Ausgabe – April 2022

Zeitenwende

„Der 24. Februar 2022 markiert eine Zeitenwende in der Geschichte unseres Kontinentes.“ Mit diesen Worten begann Bundeskanzler Olaf Scholz seine Rede bei der Sondersitzung des Bundestages am Sonntag, 27. Februar, drei Tage nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine in den frühen Morgenstunden des Donnerstags, 24. Februar. Krieg im Herzen Europas! Krieg im 21. Jahrhundert! Was man seit dem Ende der Sowjetunion und dem Ende des Kalten Krieges nicht mehr für möglich gehalten hatte, war geschehen: Wie Herrscher früherer Jahrhunderte, wie etwa ein Ludwig XIV., ein Peter der Große, ein Napoleon war jetzt Putin mit seinen Truppen über seinen kleineren Nachbarn hergefallen. An diesem Morgen im Bundestag schien es, als seien die Politiker, als sei ganz Deutschland aus rosaroten Träumen vom ewigen Frieden erwacht. Plötzlich lag in großer Klarheit die eigene katastrophale Situation vor Augen: die übergroße Abhängigkeit vom russischen Gas, eine Armee, die nach Aussagen ihres Inspektors „blank“ ist. Eine „Zeitenwende“ kündigte Kanzler Scholz für Deutschland an: Die Bundeswehr soll in Rekordzeit einsatzfähig werden, 100 Milliarden Euro sollen aus dem Sondervermögen dafür bereitgestellt werden. Auch sonst schien sich eine 180-Grad-Wende in der Politik anzubahnen: Es ist wieder völlig legitim, die eigenen Grenzen zu verteidigen, Patriotismus ist wieder angesagt, wie ihn die heldenhaften ukrainischen Verteidiger an den Tag legen. Wie es weitergehen wird in der Ukraine, ist jetzt – Mitte März – nicht abzusehen. Ob es noch eine unabhängige Ukraine gibt, wenn diese Ausgabe erscheint in der Woche vor Ostern?

Ostern – eine andere Zeitenwende, die vor 2000 Jahren geschah, als ein vom mächtigen römischen Machthaber hingerichteter Jude von den Toten auferstand und der Geschichte eine ganz neue Wendung gab.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein gesegnetes Osterfest!

IM GESPRÄCH MIT...

Dem Bürgermeister



Die Brücke-Redaktion hatte die Idee für ein Interview des neuen Vorstands von Älterwerden mit dem neuen Bürgermeister Stefan Schumackers, der im November 2020 sein Amt angetreten hatte.

Geplant - getan, ein Treffen wurde organisiert. In kleiner Runde trafen sich Vorstand und Bürgermeister Ende Februar im Rathaus.

Wie haben Sie nach dem Amtsantritt die großen Herausforderungen durch den Winterlockdown gemeistert und mit welchen Schwierigkeiten wurden Sie konfrontiert?

Die größte Umstellung war bei der EDV. Es wurden mobile Rechner angeschafft, sodass bei Quarantäne die Mitarbeiter auch von zu Hause aus arbeiten konnten. Für mich fielen in den ersten Monaten die repräsentativen Verpflichtungen weg, sodass ich Zeit hatte, mich mit allen Mitarbeitern persönlich bekannt zu machen und auf der Arbeitsebene viele gute Gespräche zu führen.

Gab es Widerstände?

Nein, ich habe hier ein sehr nettes Team angetroffen.

Das Einzige, was ich unterschätzt und in so einer kleinen Gemeinde nicht für möglich gehalten habe, sind die Beschimpfungen per Telefon und E-Mail, die ich von einigen Bürgern bekam.

Sie sind als Bürgermeister mit vielen neuen Ideen gestartet, z. B. Landesgartenschau, An- bzw. Neubau des Rathauses und anderes mehr. Welche Projekte haben jetzt für Sie Priorität?

Es gibt im Moment viele Projekte, die parallel von verschiedenen Arbeitsgruppen bearbeitet und vorangebracht werden.

Ein Erweiterungsbau für die Grundschule, die aus allen Nähten platzt, wird dringend gebraucht.

Auch das Rathaus muss saniert werden. Dafür sind die Ausschreibungen schon sehr gut vorangekommen. Ich war überrascht, wie viele, auch ausländische, Architekturbüros sich beworben haben. Aus diesen Bewerbungen wird in den nächsten Wochen ein Gremium die 10 besten aussuchen, anschließend entscheidet der Rat.

Mein Lieblingsprojekt, das mir sehr am Herzen liegt, ist die Landesgartenschau. Am 21.03.22 kommt eine Kommission nach Grefrath für eine vierstündige Präsentation. Es wurde ein Film über unser Projekt LGS gedreht, der alle wichtigen Punkte in Szene setzt. Anschließend gibt es eine Führung über das Gelände, das für die Landesgartenschau vorgesehen ist (Schwingbodenpark, Dorenburg und Schwimmbad).

Nun eine Frage zu unserem Verein. Kannten Sie den Verein, als Sie ihr Amt antraten?

Ja, ich habe durch meine Tanten schon sehr viel Gutes von ihrem Verein gehört. Sie sind oder waren schon in vielen Gruppen.

Ich bin begeistert, wie der damalige Vorstand unter der Leitung von Winfried Hüren diesen Verein ins Leben rief und bis heute mit so vielen unterschiedlichen Gruppen aktiv die Hobbys der älteren Bevölkerung widerspiegelt.

Besteht die Möglichkeit einer Unterstützung des Vereins durch die Gemeinde? Wir möchten uns nach der Coronazeit wieder ins Gedächtnis der Gemeinde rufen, eventuell mit einem Herbstfest.

Mein Team im Rathaus kann Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen. Der Verein leistet wertvolle Arbeit für unsere älteren Mitbürger und wir möchten dies noch lange erhalten.

Wir danken Ihnen für das Interview. Für uns ist gut zu wissen, dass im Rathaus jemand sitzt, der immer ein offenes Ohr für unseren Verein Älterwerden hat.

Kurz und Knapp

Wir gedenken der verstorbenen Hertha Tophoven. Sie verstarb am 8. Februar im Alter von 89 Jahren.

Hertha war seit der Gründung der Schwimmgruppe die Sprecherin.



- Hertha stehend rechts auf dem Foto -

Wir werden sie als sehr aktive Mitarbeiterin und liebenswerter Freundin in Erinnerung behalten.

Innenhof

Der Vorstand hat darüber beraten, wie der Innenhof neugestaltet werden kann. Auf jeden Fall wäre es wichtig, ihn so zu verändern, dass er leichter zu pflegen ist. Denn leider sind immer nur wenige aus den Gruppen bereit und in der Lage, diese Arbeiten zu übernehmen. Seitens der Gemeindeverwaltung ist eine einmalige Unterstützung für die Neugestaltung zugesagt.



Ausblick des Vorstandes

Da Corona uns ja immer noch gut im Griff hat, ist es schwer, Mitgliederversammlungen oder Veranstaltungen zu planen. Mitte/Ende April wollen wir gerne die Jahreshauptversammlung abhalten, wenn die Inzidenzzahlen es dann zulassen.

Da wir aber fest davon ausgehen, dass im Sommer die Zahlen wieder rückläufig sind, wollen wir ein Sommer-/Herbstfest anbieten und damit es auch klappt, brauchen wir euch alle dazu. Macht euch bitte schon einmal bis zur Jahreshauptversammlung in den Gruppen Gedanken darüber, was ihr dazu beitragen könnt. z. B. Fahrradparcours, Maltische, Spiele anbieten und, und. Auch wollen wir einen kleinen Trödelmarkt anbieten und aus den kreativen Gruppen gestaltete Arbeiten verkaufen.

Wir sind schon sehr gespannt auf eure Vorschläge. Durch so ein Fest bekommen wir vielleicht auch wieder neue Mitglieder, die Lust auf unsere einzelnen Gruppeangebote haben.

Weiterhin würden wir uns freuen, zwiischendurch von euren Gruppen zu hören. Gebt euch bitte alle mal einen Ruck, trotz der langen Coronazeit. Es ist doch bestimmt auch in eurem Sinne, dass unser Verein nicht irgendwann der Vergangenheit angehört.

Nun wünschen wir euch, dass ihr alle gesund bleibt und wir uns bald wiedersehen.

Der Vorstand
Marion Gatzen-Lucht
Monika Norman

Herzlichen Glückwunsch zur Diamantenen Hochzeit



Im November waren die beiden Vorsitzenden Marion Gatzen-Lucht und Monika Norman bei unserem Gründungsmitglied und Ehrenvorsitzenden Winfried Hüren, um ihm und seiner Frau Heidi zu dem seltenen Fest der Diamantenen Hochzeit zu gratulieren.

Ohne den unermüdlichen Einsatz von Winfried Hüren hätte es sicher nicht den erfolgreichen Verein „Älterwerden in der Gemeinde Grefrath e. V.“ gegeben. Unterstützt wurde er dabei immer von seiner Frau Heidi, die selber aktives Mitglied in einer der Patchworkgruppen war (und noch heute ist).

Wir danken dem diamantenen Paar herzlich und wünschen ihm noch viele gemeinsame gute und aktive Jahre!

Kleine Übersicht der Ehejubiläen:

10 Jahre:	Rosenhochzeit
12 1/2 Jahre:	Petersilienhochzeit
20 Jahre:	Porzellanhochzeit
25 Jahre:	Silberhochzeit
50 Jahre:	Goldhochzeit
60 Jahre:	Diamanthochzeit

Endlich Frühling,

endlich Frühling, die Natur erwacht, die ersten Sonnenstrahlen wärmen den Boden und zeigen die frühen Boten des Frühlings.

Die Krokusse recken ihre Köpfe und ein buntes Bild aus lila und gelben Blüten schmücken die Parks und Gärten. Primeln, Hyazinthen, Narzissen und Ranunkeln reihen sich fröhlich in das Farbenspiel ein.



Tulpen folgen dem Beispiel etwas später und fahren in Bezug auf Vielfalt schwere Geschütze auf. Sie übertreffen sich geradezu mit neuen Kreationen.

Die Vögel kehren zurück und erfreuen uns mit ihrem Gesang. Kohlmeise, Blaumeise, Stieglitz und co. laden zum Konzert ein. Grünspecht, Buchfink, Rotkehlchen, Amsel, Drossel und Star folgen der Einladung hochofren.

Die Blüten von Rhododendron und Azaleen verschönern jeden Garten und machen ihn zum Blickfang für das Auge. Der Duft von Flieder und Schneeball zieht durch unsere Nase und beflügelt die Sinne.

Gartenmöbel werden herausgeputzt.

In einer lauschigen Ecke halten wir das Gesicht der Sonne entgegen und werden zu Genießern.

Wir atmen tief ein und wissen:

Nun ist tatsächlich Frühling.

Plaudern aus dem Nähkästchen!

Liebe Leser und Leserinnen!
Sicher ist es Ihnen ähnlich ergangen wie den meisten Gruppen unseres Vereins. Viele trauten sich nicht in die Gruppen zu gehen aus Angst vor Ansteckung.

Unsere Patchworkgruppe ließ sich nicht davon abhalten. Unseren Plan, einen „Nähmarathon“ zu veranstalten, haben wir in die Tat umgesetzt.

Wir trafen uns am 23. November. Jede von uns hatte etwas für unsere Mittagspause mitgebracht. Der Plan war, viele verschiedene Taschen zu nähen, die dann auf unserem geplanten Sommer-/Herbstfest für einen guten Zweck verkauft werden sollen.

Zuerst wurden die Stoffe ausgesucht und die Schnitte aus Pappe ausgeschnitten. Nun ging die Diskussion los, welche Stoffe passen farblich am besten zusammen. Auswahl hatten wir genug, da wir immer wieder mal Spenden bekamen.



Nach der Stärkung an einem reichhaltig gedeckten Tisch ging es zum Endspurt.

Die eine oder andere Tasche wartet nun auf einen neuen Besitzer.

Kegelgruppe 2

Die Kegelgruppe „Silberpudel“ kann nach einiger Unsicherheit durch den Pächterwechsel in der Albert–Mooren–Halle weiterhin die Kegelbahn nutzen. Aufgrund der Coronalage wurde ein Treffen aber bis Ende Februar zurückgestellt. Somit kann wieder fröhlich gekegelt werden.

Pedelec 65+

Das Frühjahr ist da und nach der Winterpause werden die Fahrräder inspiziert und geputzt. Wie wäre eine Auffrischung oder ein kleines Fahrtraining für die Pedelecfahrer? Die VHS Viersen als Veranstalter bietet entsprechende Kurse an mehreren Orten kostenlos an. Das Training wird von der Polizei durchgeführt.

Bei einem ca. dreistündigen Training werden zuerst die Verkehrsregeln aufgefrischt und Tipps zum Verhalten im Straßenverkehr gegeben. Danach geht es an den praktischen Übungsteil.

Auf einem ruhigen Platz (meist ein Schulhof) werden das Bremsen, das Umfahren von Hindernissen und Ähnliches erklärt, und dann werden die unterschiedliche Verkehrssituationen im gesicherten Bereich geübt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht! Zu dem Kurs müssen Sie selbst mit dem Pedelec kommen.

Informationen und Anmeldungen sind bei der VHS Viersen möglich.

www.kreis-viersen-vhs.de
Telefon 02162 9348 - 0

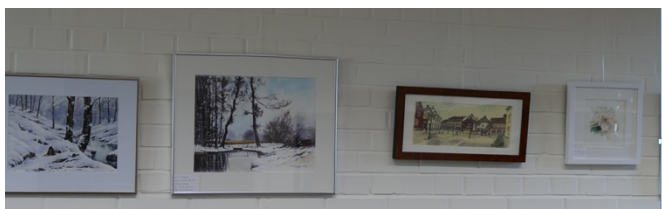
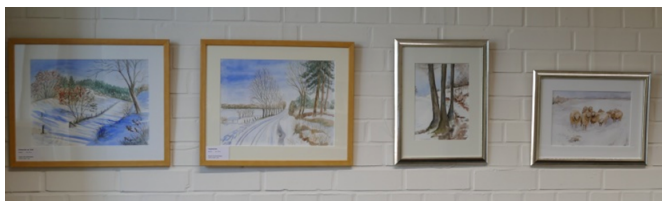
Malen ist Poesie

Das Malen bedeutet für die Mitglieder der Malgruppe das schönste Hobby. Sie bringen ihre Seele, Gefühle, Wünsche, Träume und vieles mehr mit ihren Bildern zum Ausdruck. Deshalb ist Malen auch Kommunikation und Austausch. Malen ist einfach eine wunderbare Tätigkeit.

Im „Treffpunkt Älterwerden“ im ersten Raum können sich die Besucher einige Werke der Hobbymalerinnen anschauen. Auch wenn sich jede Malerin ungern von ihren Bildern trennt, so ist der Kauf des Bildes, das einem gefällt, durchaus möglich. Näheres hierzu kann man bei der Sprecherin der Gruppe Angelika Buckenhüskes erfahren.



Übrigens, wer Spaß am Malen hat und in der Gruppe mitmachen möchte, sollte sich ebenfalls an die Sprecherin der Gruppe wenden.



Es bleibt die Hoffnung

Das Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Die Übertragung findet vor allem über die Atemwege statt. Das Risiko einer Übertragung ist in geschlossenen Räumen höher als an der frischen Luft. Ebenso können auch Virusvarianten wie die derzeit in Deutschland vorherrschende Omikronvariante leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden.

Seit gut zwei Jahren können deshalb die Mitglieder der Kochgruppe 2 ihr gemeinsames Hobby nicht mehr genießen. Die Schutzbestimmungen wegen Corona verhindern, dass sie ihre Kochnachmittage in der Küche der Grefrather Schule durchführen können. Die Sprecherin der Gruppe Christel Dollen bedauert den Zustand und meint: „Uns fällt zu Hause die Decke auf den Kopf. Wir vermissen die Kontakte untereinander. Es wird höchste Zeit, dass wir wieder den Kochlöffel schwingen können.“ Als Ausgleich schlug sie einen Kaffeenachmittag im Treffpunkt Älterwerden vor und alle waren einverstanden.



Es war ein gemütlicher unterhaltsamer Nachmittag mit selbstgebackenen Kuchen und frisch gefilterten koffeinfreien Kaffee. Die Gruppenmitglieder hoffen sehr, dass sie bald wieder ihre Kochnachmittage durchführen können.

Qigong Gruppe

Wir freuen uns, dass wir (allerdings unter Corona-Bedingungen) nunmehr in der Aula des Schulzentrums Oedt üben können.

Neue und neugierige Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Woher kommt Qigong?

Die philosophisch-religiösen Wurzeln reichen mehr als 2.000 Jahre zurück. Schon sehr früh entwickelte sich im alten China unter wechselseitigem Einfluss des chinesischen Daoismus mit dem Buddhismus die Vorstellung einer Energie, genannt „**Qi**“.

Hiermit ist nicht nur die Vital- und Lebensenergie gemeint, sondern im weiteren Sinne auch die Energie, die alles Seiende trägt und durchdringt.

Zur Nutzung dieser Quelle wurde ein System von Techniken entwickelt, die zur Harmonisierung von Körper, Geist, und Seele führen, genannt „**Gong**“ (Weg, Arbeit). Gemäß der Leitlinie ist es besser, Gesundheit zu erhalten, anstatt Krankheiten zu heilen.

Die Entwicklung setzt sich weiterhin mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Methoden bis heute fort.

Bekannte Begriffe sind z. B.:

TCM für Traditionelle chin. Medizin, Qigong, Tai-Chi, Akupressur -punktur



In Japan Ki (Energie), Reiki, Shiatsu, Za-Zen, Kinhin

Dietmar Bock



Was bedeutet Qigong?

Qigong nennt man unterschiedliche Gesundheitsübungen aus China, die das **Qi** pflegen. Qi ist alles, was lebendig macht. **Gong** bedeutet Arbeit, Können oder Fertigkeit.

Qigong zu üben, ist grundsätzlich für jedermann geeignet, von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter.

Sanfte Bewegungen sind die besten Voraussetzungen für bewegliche Gelenke, geschmeidige Muskeln und Bänder, für die Funktionserhaltung der Organe und einen guten Stoffwechsel.



Die Bewegungen sind mit tiefen Atemzügen verbunden. Dadurch lockern sich Muskeln und Gelenke, das Denken kommt zur Ruhe, körperliches und seelisches Wohlbefinden werden gestärkt: die Lebensenergie fließt.

Der Lohn für regelmäßiges Üben ist gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Man lernt gleichzeitig, ausgeglichen und fest im Alltag zu stehen.

Karl-Heinz Bartels

Verspätetes Neujahrssessen der „Nierswanderer“

Auch wenn das Wanderjahr 2021 aus bekannten Gründen einige Lücken im Wanderkalender aufwies, waren die durchgeführten Touren durch die niederrheinische Landschaft eine Stärkung für Geist und Körper. Die anschließende Stärkung in Form von Kaffee, Kuchen oder andere Leckereien trugen zusätzlich zum Wohlbefinden bei.

Nachdem 2020 und 2021 das Jahresabschlussessen der Nierswanderer am Coronavirus gescheitert war, freuten wir uns auf den 13.01.2022. An diesen Abend sollte nun endlich alles so laufen wie in den Jahren zuvor.

Weit gefehlt!

Der Spielverderber Corona machte uns mal wieder einen Strich durch die Rechnung. Er hielt Wache vor dem Restaurant und lamentierte mit erhobenem Zeigefinger „Nein, nein, nein. Hier kommt ihr nicht rein“. Wieder nichts!

Am 10.03.2022 war es dann doch so weit. Hurra! Die Türen waren geöffnet. Wir verloren keine Zeit, fassten die Gelegenheit beim Schopfe und traten freudig ein. Die Tische im angrenzenden Saal des „Franzuse Hüske“ waren festlich eingedeckt. Nach einer kleinen Ansprache seitens des Gruppenleiters, wurde das Essen serviert und wir genossen die Tafelfreuden und den kurzweiligen Abend.



Die neuen Wanderpläne wurden verteilt und alle Anwesenden gaben der Hoffnung Ausdruck, dass wir in diesem Jahr die Wanderungen ohne Störungen jeglicher Art stattfinden lassen können.

Gruppen und Gruppensprecherinnen bzw. -sprecher im Überblick

	Ansprechpartner	Termine	Treffpunkt
Besuchsgruppe	Wita Wehlings Tel. 02158 911579	nach Absprache	Treffpunkt Älterwerden
Botanikgruppe	Irmgard Vohwinkel Tel. 02162 70520	2. Mittwoch im Monat 15:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Bügelgruppe	Werner Niehues Tel. 02158 952793	2. Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr	Freilichtmuseum
Computergruppe	Jürgen Hüren Tel. 02158 6440	jeden Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden Computerraum
Fotogruppe	Hans-Josef Hegger Tel. 02158 5298	jeden Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Kegelgruppe 1	Winfried Schnabel Tel. 02158 3986	monatlich	Alt Grefrath
Kegelgruppe 2	Angelika Schwartz Tel. 02158 800178	alle vier Wochen freitags	Albert-Mooren-Halle
Kochgruppe 1	Norbert Finken Tel. 02158 5672	1. Dienstag im Monat 18:00 Uhr	Grundschule Oedt
Kochgruppe 2	Christel Dollen Tel. 02158 3513	1. Dienstag im Monat 15:00 Uhr	Sekundarschule Burgweg, Grefrath
Kulturgruppe	Andreas Petirsch Tel. 02158 3867	1. Freitag im Monat 16:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Malgruppe 2	Angela Buckenhüskes Tel. 02158 1366	jeden Freitag 09:15 – 12:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Mundartgruppe	Renate Goebbels Tel. 02158 4041877	1. Dienstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr	Altenzentrum Oedt
Patchworkgruppe	Inka Wrede Tel. 02152 51278	alle zwei Wochen dienstags 09:00 – 12:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden „Nähkästchen“
Qi Gonggruppe	Mechtild Vohwinkel Tel. 02158 400759	jeden Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Radgruppe 3	Gerd Gras Tel. 02158 692981	1. Donnerstag im Monat	Bahnhof Mülhausen und Rathaus Grefrath
Radgruppe 7	Hermann Josef Wienen Tel. 02158 5446	2. Dienstag im Monat	Bahnhof Mülhausen

Schwimm- gruppe	Irmgard Meyboom Tel. 02158 4844	jeden Dienstag 11:30 Uhr	Hallenbad bzw. Freibad Grefrath
Senioren- Zeitung	Wiel Aerts Tel. 02158 692126	nach Absprache	Treffpunkt Älterwerden
Singkreis	Waltraud Spiegel Tel. 02158 3274	2. Freitag im Monat 14:30 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Skatgruppe	Bernd Möller Tel. 02158 9297616	2. Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Spiele- gruppe 2	Erika Schwenke Tel. 02158 408877	2. u. 4. Freitag im Monat 14:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Spiele- gruppe 3	Ursula Scholz Tel. 02158 6188	1. u. 3. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr	Altenzentrum Oedt
Sprachgruppe Englisch 1	Hugh Norman Tel. 02158 404828	jeden Montag 09:30 – 11:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Sprachgruppe Englisch 2	Hugh Norman Tel. 02158 404828	jeden Montag 11:15 – 12:45 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Sprachgruppe Französisch	Barbara Holstein Tel. 02158 5725	mittwochs alle 14 Tage 15:00 – 16:30 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Sprachgruppe Niederländisch	Winfried van Hoof Tel. 02158 6294	mittwochs 09:30 – 11:00 Uhr	Treffpunkt Älterwerden
Walking- gruppe	Ingrid Conrad Tel. 02158 3830	mittwochs und freitags 10:00 Uhr	Sekundarschule Burgweg, Grefrath
Wander- gruppe	Albert Meurer Tel. 02158 2696	2. Donnerstag im Monat 13:00 Uhr	Parkplatz Alter Friedhof

Impressum

Herausgeber : „Älterwerden in der Gemeinde Grefrath e.V.“
 Am Schwarzen Graben 3 47929 Grefrath
 Vorsitzende: Marion Gatzen-Lucht Tel. 0151 17674820
 Unser Spendenkonto: IBAN DE06 3205 0000 0002 0039 60
 Redaktionsteam: Wiel Aerts, Ortrun Hindemith, Marlies Meurer
 Christel Möller, Winfried Hüren, Hugh Norman
 Berichte per E-Mail an: hugh.norman@gmx.de
 Titelfoto: Hajo Hegger
 Druck: HPZ Werkstatt „Impuls“, Kempen

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge redaktionell und sinngemäß zu bearbeiten/kürzen.

Battleground „Conversation“

Im fortgeschrittenen Alter Sprachen zu lernen hat so seine Tücken, wenn man nicht ein Sprachtalent ist wie etwa Wilhelmine Lübke, die außer Englisch* (siehe Anmerkung), Französisch, Italienisch und Spanisch auch noch fließend Russisch sprach, und mit Russisch Lernen erst in späteren Jahren angefangen hatte. Adenauer über sie: „Da kann man nur staunen.“

Über uns vom Englischkurs 1 staunt wahrscheinlich keiner. Wir geben uns Mühe, alte Erkenntnisse aufzufrischen (alle bis auf einen hatten Englisch in der Schule, der dafür aber Latein und Griechisch) und Neues zu lernen.

Nicht ganz einfach, wie sich oft zeigt.

Grammatik ist natürlich ein bleibender „battleground“, aber „conversation“ ist es auch. Immer wieder kommt es vor, dass jemand aus dem Kurs eine lustige, spannende, ärgerliche oder erfreuliche Geschichte erzählen will, sehr unterstützt von unserem Lehrer Hugh Norman, der daran sichtlich Freude hat. Aber dann fehlen immer wieder die entscheidenden Worte!

Ein Beispiel: Eine Teilnehmerin erzählte, wie es einen Kurzschluss gab, als sie gerade im Keller war, ohne Taschenlampe oder sonst eine Möglichkeit, Licht zu machen, wie sie den Sicherungskasten nicht finden konnte, welche Angst sie im Stockdustern ausgestanden hatte, wie sie sich noch lange danach nicht wieder beruhigen konnte. Eine spannende Geschichte!

Aber nun: Wie heißen „Kurzschluss“, „Sicherungskasten“, „Sicherung fliegt raus“, „Sicherung wird reingedrückt“, „stockdunkel“, „Taschenlampe“, „zittern vor Angst“ auf Englisch? Es gab keine andere Möglichkeit, die Geschichte zu erzählen, ohne auf die deutschen Wörter zurückzugreifen.

Abgesehen davon, dass heute Sicherungen nicht mehr rausfliegen und reingedrückt werden (das war, als es noch die schönen Sicherungsköpfe aus Porzellan gab, z. B. von der Firma Seltmann Weiden aus der Oberpfalz), bitten wir um Hilfe:

Wer kann die richtigen Übersetzungen liefern? Wir versprechen auch, sie zu lernen!

* Anmerkung: Lübke-Englisch

Der Begriff „Lübke-Englisch“ geht nicht auf Wilhelmine Lübke zurück, sondern auf ihren Mann Heinrich, Bundespräsident von 1959 bis 1969, der bekannt war für seine verschiedenen Sprachblüten und sein mangelhaftes Englisch. So soll er bei dem Staatsbesuch der Queen 1965, als sie auf den Beginn eines Pferderennens warteten, zu ihr gesagt haben: „Equal goes it loose.“ Tatsächlich ist das eine Erfindung des „Spiegels“. Aber „what shalls“, egal ob wahr oder erfunden, der Satz steckt nun im kollektiven Gedächtnis der Deutschen als Beispiel für das „Lübke-Englisch“ von deutschen Politikern, z.B. „You can say you to me“ (Helmut Kohl, als er Margret Thatcher das „Du“ anbieten wollte) oder „We are all sitting in the same boat“ (EU-Kommissar Günter Oettinger).

Klimaschutz

Aktuelle zentrale Themen sind die Klimaänderung und der Klimaschutz. Ohne tiefgreifende Klimaschutzmaßnahmen werden wir die weitere Erwärmung des Klimas nicht aufhalten. Vielfältige Maßnahmen sind weltweit beschlossen. Ob sie ausreichen, muss sich erst herausstellen.

Jeder von uns kann dazu beitragen, das Klima zu schützen. An einem einfachen Beispiel möchten wir zeigen wie.

So kann nach einer Studie des Thünen-Instituts für Agrarklimaschutz in Braunschweig eine Hecke langfristig die Treibhausgasemissionen kompensieren.



Im Sinne des Klimaschutzes ist es also sinnvoll, das eigene Grundstück mit einer Hecke zu begrenzen. Außerdem bauen viele Vogelarten in Hecken ihre Nester.

Eine Hecke ist also auf jeden Fall sinnvoll. Viele verschiedene Pflanzen eignen sich für eine Hecke. Grundsätzlich sind sie pflegeleicht. Ein- bis zweimal im Jahr müssen sie geschnitten werden.

Ein Garten macht Freude

Die Bedeutung von Haus- und Kleingärten ist durch Corona gestiegen und weiterhin sehr groß, hat eine Befragung der Hochschule Geisenheim ergeben. In zwei Erhebungen, die in den Jahren 2020 und 2021 gemacht wurden, sagten drei von vier Gartenbesitzern, dass der Garten für sie „eher wichtig“, „wichtig“ oder „sehr wichtig“ ist.



Über die Hälfte der Befragten gaben an, dass der Garten in seiner Bedeutung im Vergleich zum Vor-Corona-Jahr 2019 zugenommen hat. Fast zwei Drittel der Befragten mit eigenem Garten produzieren Obst, Gemüse oder Kräuter. Personen ohne eigenen Garten erzeugen immerhin zu knapp 21 Prozent Essbares und nutzen Balkon oder Fensterbank. „Neben der allgemeinen gestiegenen Wertschätzung für regionale Produkte hat auch der eigene Hobbyanbau einen Coronaschub bekommen“, erklären Kai Sparke und Mira Lehberger, Autor und Autorin der Studie.

„Die pralle Sonne auf dem Rücken, während man sich über Schaufel oder Hacke beugt oder beschaulich den warmen, duftenden Lehmboden riecht, ist heilender als manch eine Medizin.“

Charles Dudley Warner

Elster in Not



Der schwarz-weiß gefiederte Vogel ist nicht nur sehr intelligent, sondern auch besonders neugierig.

Diese Neugierde wurde einem Exemplar jener Gattung im letzten Frühjahr beinahe zum Verhängnis.

Es war Nachmittag, als ich an diesem Tag den Garten betrat. Plötzlich hörte ich ein eigenartiges Geräusch an der untersten Stufe der Gartenaußentreppe.

Als ich hinunterblickte, sah ich eine Elster. Sie konnte sich von dort aus nicht befreien, weil sie in ihrer Neugier hinter eine glänzende Stahlplatte geflogen war. Diese war in Treppenbreite unten angebracht, um Mäuse und andere Kleintiere davon abzuhalten, in den Keller zu gelangen.

Der Vogel versuchte zu fliegen. Aber es gelang ihm nicht. Die Elster war mittlerweile wohl zu schwach dazu. Sie flatterte und fiepte und hatte große Not.

Eines war klar: dem Tier musste geholfen werden. Mein Mann war der Retter in der Not. Er zog sich zunächst

dicke Handschuhe an. Eine gute Idee, denn dass ein Tier in Panik mit dementsprechenden Krallen diese dann auch zur Verteidigung nutzt, ist gut zu verstehen. Mit einem großen Eimer bewaffnet, näherte er sich dem Vogel und es gelang ihm, die geschwächte Elster aus ihrer misslichen Lage zu befreien.

Er hob sie vorsichtig aus dem Eimer und legte sie an einen, von oben geschützten, Platz unter einem Pavillon ab.

Die Elster war sehr schwach. Mit ausgebreiteten Flügeln lag sie da und sah erbärmlich aus.

Wir stellten Wasser hin und legten ein paar Körner neben dem Vogel ab. Große Hoffnung, dass die Elster überleben würde, hatten wir nicht. Zumal sie eine im Frühjahr doch noch recht kühle Nacht überstehen musste.

Am nächsten Morgen führte uns unser erster Weg natürlich in den Garten. Wir hatten schon überlegt, wo wir den wahrscheinlich toten Vogel vergraben könnten.

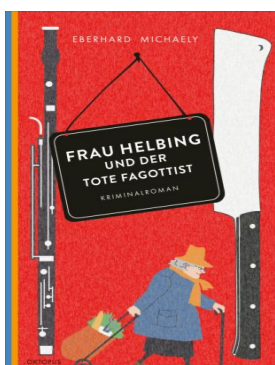
Wir staunten nicht schlecht, als wir die Stelle leer fanden, wo wir die schwache Elster abgesetzt hatten. Nur wenige Körner, die wir als Nahrung hingelegt hatten, waren noch übrig.

Die Elster hatte es tatsächlich geschafft und war weggeflogen. Ein kleines Dankeschön in Form eines runden Kleckses hatte sie uns noch hinterlassen. Wir lachten und waren froh, dass alles so gut ausgegangen war.

Die Grefrather Buchhandlung empfiehlt:

Frau Helbing und der Tote Fagottist

Autor: Eberhard Michaely



Willkommen im Leben von Frau Helbing, Jahrgang 1942, verwitwete und pensionierte Fleischereifachverkäuferin und eingefleischte Hamburgerin. 40 Jahre hat sie mit ihrem Mann eine

Metzgerei geführt und wenn sie eins nicht leiden kann, ist es, unterschätzt zu werden. Sie hinkt vielleicht der neuesten Technik etwas hinterher (ihr nagelneues Smartphone liegt noch immer verpackt in der Schublade) und sie ist auch keine Expertin in klassischer Musik, aber sie ist eine wache Beobachterin mit einem scharfen Verstand und dem Hintergrundwissen jahrelanger Lektüre von Kriminalromanen. Und wenn es um Sachkenntnis rund um Messer geht, vom Ausbeinmesser bis zum Schweinespalter, macht Frau Helbing so schnell niemand etwas vor.

Allerdings kommt ihr neuer Nachbar von oben, ein smarterer Fagottist, nicht durch ein Messer, sondern durch einen allergischen Schock ums Leben. Ein Unfall, meint die Polizei. Eindeutig Mord, meint Frau Helbing. Doch niemand will ihr glauben, außer dem Schneider Herr Aydin, der jetzt sein Geschäft in Frau Helbings ehemaliger Metzgerei hat und bei dem Frau Helbing fast täglich einen Tee trinken geht. Und entgegen Herrn Aydins ausdrücklicher Warnungen beginnt Frau Helbing selbst zu ermitteln.

Eberhard Michaely ist nicht nur studierter Jazz-Saxophonist, er ist auch

Busfahrer bei der Hamburger Hochbahn. Und dort beobachtet er nicht nur Fahrgäste, er notiert auch Anekdoten und Ideen immer in einem kleinen Notizbuch. Und so begegnete ihm eines Tages seine Frau Helbing, als sie vom Wocheneinkauf auf dem Markt kam. Hoffen wir, dass Frau Helbing noch viele weitere Verbrechen aufklären wird. Dann hat sie vielleicht das Potential, eine Art Hamburger Miss Marple zu werden, mit Ausbeinmesser.

Zum Glück gibt es schon einen neuen Band mit Frau Helbing:

Frau Helbing und der verschollene Kapitän

Fiete, der alte Seebär! Als Frau Helbing ihre demenziell erkrankte Nachbarin Frau Paulsen im Pflegeheim besucht, begegnet sie dort zufällig einem alten Angelfreund ihres verstorbenen Mannes. Früher ist Fiete Jacobsen von Hamburg aus als Kapitän um die halbe Welt gefahren, jetzt hockt der Arme buchstäblich auf dem Trockenen. »Gift ja nix hier«, beschwert er sich. Allerdings eröffnet ihr Fietes Betreuerin Frau Fischer unter geheimnisvollen Andeutungen, Herr Jacobsen werde bald umziehen. Und dann passiert es: Gerade als Frau Helbing das Heim verlässt, stürzt Frau Fischer aus dem Fenster im dritten Stock. Sterbend haucht sie noch ein letztes rätselhaftes Wort: »Morf.« Die passionierte Krimileserin Frau Helbing weiß sofort: Hier liegt ein Verbrechen vor.

Als dann auch noch Fiete spurlos verschwindet, steckt Frau Helbing, sehr zum Unmut der Hamburger Polizei, mitten in ihrer zweiten Mordermittlung.

Was hält uns lange gesund?



Die Tragweite der aktuellen Forschungsergebnisse ist immens. Wenn gefragt wird: „Was hält uns lange gesund?“ geben Menschen noch immer den Faktoren Ernährung, Sport, Fitness und Nichtrauchen mehr Gewicht, als den Sozialkontakten. Dabei sind die Sozialkontakte nachgewiesen die Nummer 1.

Die Ergebnisse großer Studien haben vor allem in Wissenschaftskreisen eine Art Revolution des Denkens und eine Umorientierung bei weiteren Forschungsvorhaben eingeleitet. Bisher sind diese Ergebnisse jedoch noch viel zu wenig in der größeren Öffentlichkeit bekannt. Deshalb hat Ulrike Scheuermann das Buch „Freunde machen gesund“ geschrieben: „Es soll im

Bewusstsein von uns allen ankommen, dass unsere sozialen Beziehungen das Wichtigste im Leben sind – und dass wir sie entsprechend pflegen und an die erste Stelle im Leben setzen sollten.“

Ulrike Scheuermann zeigt mithilfe der wichtigsten wissenschaftlichen Studien zu dem Thema, dass die Qualität unseres Soziallebens mit stabilen, unterstützenden Beziehungen und das Eingebundensein in eine Gemeinschaft darüber entscheiden, wie lange wir gesund und glücklich leben werden. Einsamkeit dagegen macht psychisch und körperlich krank.

Ihre Kernbotschaft: In guten sozialen Beziehungen liegt der wichtigste Schlüssel zum gesunden, zufriedenen und stressfreien Leben. Genau dazu leistet „Älterwerden...e.V.“ einen beachtlichen Beitrag. Kontakte suchen, Bekanntschaften finden und Freunde bekommen, sind erfreuliche Ergebnisse unserer Vereinsarbeit. Mit anderen gemeinsam etwas zu unternehmen, dazu bietet unser Verein viele Angebote. Nutzen Sie diese und sorgen Sie für einen sinnvollen und zufriedenen Alltag.

Wir können Ihnen nur Angebote machen – den ersten Schritt müssen Sie machen. In einem über unseren Verein erstellten Film schilderte eine Teilnehmerin der Computerguppe dies mit folgenden Worten: „Ich kam in die Gruppe und kannte niemanden. Aber jetzt ist das hier für mich wie eine große Familie.“

Folgen Sie diesem Beispiel, raffen Sie sich auf und machen Sie mit im Verein „Älterwerden“ in Grefrath.

Wie? Das ist ganz einfach. Informieren Sie sich bei der Gruppensprecherin oder dem Gruppensprecher der Gruppe, in der Sie mitmachen möchten. Oder nehmen Sie Kontakt auf mit unserer Vorsitzenden Marion Gätzen-Lucht Tel. 0151 17674820.

Ein Frühlingsrezept: Gemüseblech mit Lachs



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 4 Stücke Lachs (ca. 150 – 200 Gramm)

Das Gemüse wird geputzt und kleingeschnitten.

Danach ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech einfetten und das Gemüse darauf verteilen. Es wird mit Salz und Pfeffer, sowie mit Kräutern der Provence bestreut und mit Butterflocken (oder evtl. Kräuterbutter) belegt. Nun kommt das Backblech für ca. 10 Minuten in den auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen.

In der Zwischenzeit bereitet man den Lachs vor, indem er mit Salz und Pfeffer, oder mit einem Fischgewürz bestreut wird. Nach den 10 Minuten Garzeit für das Gemüse legt man den Lachs darauf und gart alles knappe 15 - 20 Minuten weiter. Ist man nach der Zeit mit der Garstufe zufrieden, kann man das Gericht mit Kartoffeln oder Baguette genießen.

Das Gericht lässt einige Variationen zu, so schmeckt z.B. Hähnchenbrust anstatt dem Lachs sehr gut. Auch sind alle anderen Gemüsesorten nach Jahreszeit und Geschmack möglich.

Klettertrieb von Pflanzen	↓	vollfetter Weichkäse	Messerteil	↓	altsteinzeitlicher Mensch	↓	Sitz an einem Heizkörper	↓	Anhänger einer Weltreligion	amerikanischer Schriftsteller	↓	chemischer Grundstoff	Spitzname des US-Amerikaners
↓			↓	anständiges Verhalten im Sport	→					↓			↓
weiblich		im Freien rasten	→						Krankenbescheinigung			gelbbraune Malerfarbe	↓
↓							teufelischer Geist, Unhold	→					
Gesichtsteil	→				Körperflüssigkeit	→				dt. katholischer Theologe	→		
Brand; Schießbefehl		Stadt an der Weißen Elster	→				Luft einziehen und ausstoßen	↓	Bratenbeigabe, Soße				
↓					Sinnesorgan	→				aufgebrühtes Heißgetränk	→		
Schultertuch		Offiziersrang	Zart-, Feingefühl	→					französisch: Gerücht		↓	Tanzart mit Spezialschuhen	bocksfüßiger Waldgeist
↓					Farbton	Leit-, Wahl-spruch	→					Schwermetall	↓
Hafen im US-Staat Ohio	langer Kerl (ugs.)		ein Wollgewebe	→					italien. Mittelmeerinsel	→			
↓									Sternschnuppe		sportlich in Form		
Gemahlin Lohengrins			ehe-maliges Narkose-mittel	↓		Götter-vater der nord. Sage	Schutz-stoffe verab-reichen	→					
↓				Reit-figur bei der Dressur	→					franz. Stadt an der Rhone			Reittier
↓					griechi-sche Göttin		Trauben-ernte	Aktion, Hand-lung	→			End-punkt	↓
Teil-zahlung		span-nendes Kriminal-stück	→									Gesangs-paar	↓
land-wirt-schaftl. Gebäude	→							alter Schlager	→				
↓						Salz-, Pfeffer-gefäß	→						
Schneide-gerät		National-park-hüter	→							Lohn beim Militär	→		

Auflösung des Rätsels Brücke Nummer 64: „Nikolaus“

Gewinnerinnen:

- | | | | |
|-----------|---------------|-------------------|---------------------------|
| 1. Preis: | Erika S. | Gutschein 30,00 € | „Little In“ |
| 2. Preis: | Margarethe I. | Gutschein 20,00 € | „Grefrather Buchhandlung“ |
| 3. Preis: | Susanne P. | Gutschein 10,00 € | „Niedertor Apotheke“ |

Frühlingserwachen

Nun will es endlich Frühling werden;
man sieht's an Baum und Strauch.
Es grünt und sprießt auf Erden;
die Vöglein wissen's auch.

Es pfeift der Star so froh sein Lied,
selbst wenn der Schnee noch fällt.
Die Lerche jubelnd durch die Lüfte zieht,
als blühte schon die ganze Welt.

Noch ist's ein leises Wehen;
bald wird ein Sturm daraus,
und über Nacht – du wirst es sehen –
sieht die Welt ganz anders aus.

Dann blühen Blumen bunt und schön.
Die Bäume tragen ihr Blütenkleid;
die Schwalben durch die Lüfte ziehen,
und überall ist Heiterkeit.

Drum liebes Herz, zaudre nicht,
sei froh und unverzagt.
So wie die Sonne durch die Wolken bricht,
kommt auch für Dich ein Frühlingstag.

Waltraud Schmitz




Foto: Hartmut Renz

Das Gedicht von Waltraud Schmitz mit dem Foto von Hartmut Renz waren so bereits in der Ausgabe 62/April 2020 erschienen, der letzten „Brücke“ vor „Corona“.

Wir drucken sie noch einmal ab zur Erinnerung an die beiden langjährigen Redaktionsmitglieder, die beide 2021 verstorben sind. Mit ihrem hoffnungsvollen Aus- und Anblick passen Gedicht und Foto gut für die Zeit nach den zwei anstrengenden Coronajahren.

Durch diese **Sponsoren** werden wir unterstützt, und sie ermöglichen es uns somit, dreimal im Jahr unsere Zeitschrift „Die Brücke“ drucken zu lassen.

Vielen Dank dafür!

AXA Generalvertretung
Versicherungsbüro Hegger GmbH
 Maßstäbe / neu definiert 
Versicherungsbüro Hegger
 Deversdonk 16, Grefrath



Toni's Bauerncafé
 Tetendonk 130, Grefrath

HUBERTUS APOTHEKE
...gesund sein, gesund bleiben, gesund werden!
Hubertus-Apotheke Alice v. Laguna
 Markt 11, Grefrath



Sparkasse Krefeld
 Gesch. Stellen Grefrath und Oedt




Bauernmetzgerei Erkens
 Oedter Str. 93, Kempen



Auffelder Bauerncafé
 Auffeld 26, Grefrath



Friseur CUT 74
 Kirchengarten 10, Grefrath



FABRI & REUTER
 Viersener Str. 1, Grefrath



Metallbau Goebel
 Pastoratshof 17, Grefrath



Niedertor-Apotheke Axel Schulte
 Niedertor 3, Grefrath



Volksbank Kempen-Grefrath eG
 Gesch. Stellen Grefrath und Oedt



Reisebüro Grefrath
Inh. J. Heggens, Grefrath
 Wankumer Str. 1, Grefrath



Autolackiererei Steinforth
 Pastoratshof 19, Grefrath



Café und Festsaal Haus Milbeck
 Koul 4, Nettetal



Guido Kraher-Moellenberg
 Albert-Mooren-Allee 61, Grefrath



VOBA IMMOBILIEN eG
 Martini Weyers, 02152-1492148
 www.vobaimmo.de



Marien-Apotheke
 Hohe Str. 15, Grefrath
 02158 2346
Mitten im Herzen von Grefrath



Physiotherapie Laleike
 Oststraße 9, Grefrath



Optik Barbara Krechel
 Kirchplatz 13, Grefrath

LA BIOSTHETIQUE®
 PARIS
AYSE BERDIBEY Hair & Make-Up
Salon AYSE BERDIBEY
 Hohe Straße 21a, Grefrath



Karosserie- & Lackprofi
 Süchtelner Str. 20, Grefrath