

Wahrzeichen Die Linde im Dorf

Grüßwort
von Verbandsbürgermeister
Christoph Lothschütz

Ruhestand - und jetzt?
Ein Interview mit
Karl-Heinz Schoon

Gemeindeschwester^{plus}
Beratung zu Hause

Foto: Esther Schug Photographie

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe interessierte Mitbürger,*

in dem Jahr, als ich geboren wurde, wurde das Farbfernsehen in der Bundesrepublik eingeführt, der angesagteste Haarschnitt war der Pixie und Elvis Presley heiratete. Das war 1967.

Wie alt bzw. jung waren Sie eigentlich zu der Zeit? Vielleicht 30, 20 oder erst 10 Jahre? An was erinnern Sie sich noch aus dieser Zeit?

Hier und heute ist es schön, dass Sie die druckfrische „Herbstsonne“ in den Händen halten, die Ihnen ein paar Sonnenstrahlen in den Alltag streuen möchte und in der Sie hoffentlich für Sie nützliche Informationen und eine unterhaltsame Lektüre finden.

Den Plan, eine Seniorenzeitung herauszugeben, hatte ich schon länger. Ich schreibe auch für eine Ihnen sicher gut bekannte Tageszeitung und bin – besonders was Senioren betrifft- in verschiedenen Ehrenämtern in der Verbandsgemeinde Oberes Glantal engagiert.

Den Anstoß zur Umsetzung meiner Idee gab dann die Zusage für eine Leader-Förderung, die ich dankenswerterweise für den Druck der ersten Ausgabe erhalte.

Als Schirmherren für das Projekt konnte ich Bürgermeister Christoph Lothschütz gewinnen, was mich sehr freut.

Herzlichen Dank auch an meine Arbeitskollegin Dagmar Schmeiß-Keidel, die für das Layout gesorgt hat.

Ihnen wünsche ich jetzt erst einmal viel Spaß beim Lesen! Und wenn Sie Themenwünsche haben oder sogar selbst mitschreiben möchten: das ist jederzeit willkommen!

Ihre

Birgit Ley
Herausgeberin



Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Seniorinnen und Senioren,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

über LEADER werden Projekte gefördert, die die Lebensqualität im ländlichen Raum weiter vorantreiben, das Miteinander stärken und die Zukunftsfähigkeit von Dörfern sichern.

Wichtig und erfreulich ist, dass viele verschiedene Personengruppen gefördert werden. Das Besondere daran: Menschen vor Ort wirken an der Projektentwicklung und der Entscheidung über die Förderung mit.

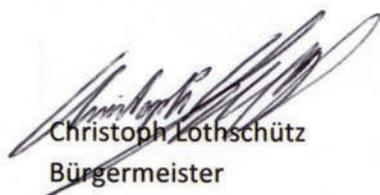


So ist auch hier ein neues Projekt für die Bürgerinnen und Bürger unserer Verbandsgemeinde entstanden.

Die Seniorenzeitung soll daran ansetzen altersgerechte Informationen von und für Senioren zu vermitteln und so Hilfestellungen im Alltag und im gesellschaftlichen Miteinander zu bieten. Die Informationen können so sicher den Alltag der Seniorinnen und Senioren / Leserinnen und Leser vereinfachen und zielgerichtet unterstützen.

An dieser Stelle möchte ich mich für das aufgebrachte ehrenamtliche Engagement bedanken und wünsche dem Projekt einen guten Verlauf, weitere gleichgesinnte Unterstützer sowie eine gute Annahme der Leserschaft.

Ihnen liebe Leserinnen und Leser wünsche ich in der Zeitung für Sie interessante, hilfreiche Themen zu finden, daraus einen persönlichen Mehrwert erzielen zu können und vor allem viel Spaß beim Lesen.


Christoph Lothschütz
Bürgermeister

Treffpunkt: Baum

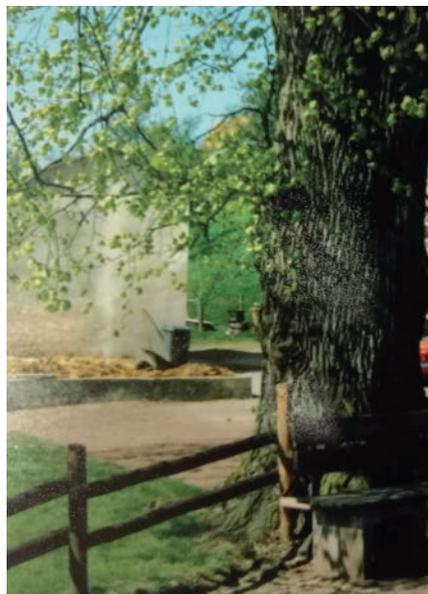
Wahrzeichen und Tradition – die Linde im Dorf



Foto: Esther Schug Photographie

Heute sitzen wir in ihrem Schatten und hängen Hängematten daran. Doch früher haben Bäume eine viel größere Rolle für Menschen und die Gemeinschaft gespielt. In manchen Dörfern sind die alten Dorflinden noch erhalten. Wahre Schönheiten, die seit jeher mit viel Brauchtum verbunden waren.

Wenn Kurt Körbel aus Quirnbach von der Linde erzählt, die auf seinem Grundstück steht, leuchten seine Augen. Dann denkt der 80jährige an die vielen „Opel-Feste“, die er mit seinen



Arbeitskollegen jedes Jahr unter der Linde gefeiert hat. 40 Jahre hat er in der Firma Opel gearbeitet. Beim „Opel-Fest“ wurde im Hof getanzt und es wurden Würstchen gegrillt. „Früher“, so erzählt seine Frau, haben die

Leute aus dem Dorf viel mit uns auf der Bank um die Linde gesessen und Wanderer haben sich darauf ausgeruht. Heute setzen sich noch oft spielende Kinder auf die Bank.“ Die 73jährige weiß: „Die Linde steht unter Naturschutz und war 50 Meter hoch, bis sie vor ein paar Jahren mitten in der Nacht von einem Blitzschlag getroffen wurde. Jetzt treibt sie neu aus“. Das ist typisch für diese Baumart. Wenn Linden absterben, bilden sie oft eine neue Krone aus.

Lindenbäume können bis zu 50 Meter hoch und weit über 1000 Jahre alt werden. „Sie kommen 300 Jahre, sie bleiben 300 Jahre und sie gehen 300 Jahre“, so heißt es im Volksmund. Im Gegensatz zur Eiche oder zur Esche, die der Obrigkeit zugeordnet wurden, war die Linde schon immer der Baum des Volkes. Mit ihr lebten die Menschen und holten sie in die Dörfer.

Dorflinden waren wichtig als Treffpunkt

Früher gab es noch viele Dorflinden. Sie dienten als Treffpunkt, als Ort der Versammlung und des Verbreitens von Nachrichten. In manchen Gegenden läutete der Bürgermeister sonntags nach dem Gottesdienst die Amtsglocke und verkündete die Beschlüsse des Gemeinderates.

In ganz alten Zeiten gab es auch Gerichtslinden unter denen Gerichtsprozesse in aller Öffentlichkeit abgehalten wurden,

bevor die Gerichte dann ins Innere der Rathäuser einzogen. „Juditia subtilia“, so steht es in vielen Rechtsurkunden „Gericht unter der Linde. Oder sie endeten mit der Schlussformel: „gegeben unter der Linde“.

Heiratsmarkt beim Kirchweihanz

Der Tanz um die Linde gehörte zum bäuerlichen Brauchtum. Der Kirchweihanz fand ebenso unter der Linde statt. Es gab auch



Bild: Dieter Zenglein

sogenannte Tanzlinden, wo sich der Tanzboden auf einer Etage direkt unterhalb der Baumkrone befand.

So manches Paar fand sich wohl unter der Linde, die mit ihren herzförmigen Blättern und ihrer sanften Natur auch als Symbol für die Liebe steht. Das war schon bei den Griechen so. Diese opferten unter Linden ihrer Liebesgöttin Aphrodite. Und die Germanen verehrten mit der Linde Freya, die Göttin der Liebe. Was kein Wunder ist, denn es ist einfach unvergleichlich, wenn in der Frühlingszeit solch ein uralter Baum seine jungen grünen Blätter



darbietet, die ganz zart, weich und flaumig sind, fast wie Babyhaut. Wenn die Sonne darauf fällt, wirken die Blätter fast durchsichtig. Jedes Blatt hat eine einzigartige Herzform, die nur die Blätter der Linde haben.

Blüten schenken Honig und Tee

Lindenblüten sind eine wichtige Nektarquelle für viele Insekten und Bienen. Probieren Sie doch einmal Lindenblütenhonig. Oder sammeln Sie die Blüten, wenn die Linden im Juni zu blühen beginnen. Wenn Sie sie mit Wasser übergießen, erhalten sie einen leckeren Lindenblütentee, der gut bei Erkältungen und Halsschmerzen hilft. Die getrockneten Blüten können Sie noch viele Monate verwenden, wenn Sie sie zum Beispiel in einem schönen Glas aufbewahren.

In der Jungsteinzeit gab es noch ganze Wälder aus Linden. Das gibt es heute nicht mehr. Man findet sie meist nur noch in Gärten und Parks, auf Höfen und Dorfplätzen, wo sie als Einzelbäume gut gedeihen. In einem Dorf eine Linde zu pflanzen ist und bleibt eine schöne Tradition, die ein Geschenk für Jahrhunderte sein kann.

Mehrere Linden in Altenkirchen, eine siebenstämmig

So hat man auch in Altenkirchen auf dem Dorfplatz noch einmal eine junge Linde gepflanzt, denn leider gibt es die alte Linde in der St. Wendeler Straße schon lange nicht mehr, von der die Älteren noch erzählen. Nach ihr war auch ein beliebtes Gasthaus benannt. An der Kirche gab es ebenfalls eine riesige, siebenstämmige Linde, die man noch auf alten Bildern sehen kann. Ein Nachfolger dieses Baumes wurde leider sehr stark zurückgeschnitten. Kreisheimatpfleger Dieter Zenglein hat die Vermutung, dass es sich bei diesen beiden Linden um sogenannte Schillerlinden zu Ehren Schillers gehandelt haben könnte, weil es in Altenkirchen auch eine Schillerstraße gibt und der Standort der Linden sich jeweils am Anfang und am Ende dieser Straße befand. Neben dem alten Schulhaus von 1778 stand eine weitere Linde, die beim Ausbau der Bergstraße weichen musste, sagt Christel Trost, die heutige Besitzerin des Hauses.

Auf den Spuren der Luitpoldlinden

In früheren Zeiten wurden Linden oft zu Ehren von öffentlich wirkenden Persönlichkeiten und Herrschern gepflanzt. Heimatforscher Zenglein hat sich viel mit den Luitpoldlinden befasst, die zu Ehren des Prinzregenten Luitpold gepflanzt wurden, dessen Regierungszeit auch für die Menschen in der Westpfalz eine Epoche des Friedens und des relativen Wohlstands war. Die Pfalz gehörte damals zu Bayern. In der Region soll es laut Zengleins Worten 17 solcher Luitpoldlinden geben, unter anderem in Frohnhofen in der Spitze zwischen St. Wendeler Straße und Pfaffeneck und in Dittweiler am früheren Schulhaus. Beide Linden stehen heute noch und wurden 1891 aus Anlass des 70. Geburtstags des Prinzregenten gepflanzt, sind also mittlerweile 130 Jahre alt.



Text: Birgit Ley

Ruhestand – und jetzt?

Den neuen Lebensabschnitt positiv gestalten

Ein Interview mit Karl-Heinz Schoon

Endlich Ruhestand! Viele sehnen sich nach dieser Zeit, in der sie Termine und Vorgaben hinter sich lassen und das tun können, was sie schon immer tun wollten. Doch ist das im Alltag dann wirklich so einfach? Welche Herausforderungen hat dieser Übergang und wie gelingt er?

Schöne Reisen machen, mehr Freiheit haben, beschaulich in den Tag starten, sich mehr Zeit für die Enkel nehmen können, sich einen Hund zulegen, in Ruhe in Haus und Garten werkeln, Zeit für ein Ehrenamt oder ein Hobby haben. Es gibt vieles, was Menschen sich für die Zeit des Ruhestandes erhoffen.

Doch die Fülle der Möglichkeiten, die plötzliche freie Zeit und die fehlende Selbstbestätigung durch den Beruf können auch eine Leere und eine Strukturlosigkeit mit sich bringen. Von daher kann es hilfreich sein, sich schon vorher konkretere Ziele zu setzen. Aber auch bewusst Dinge hinter sich zu lassen. Sich vielleicht auch Fragen zu stellen wie: Was ist mir wichtig? Bei welcher Aktivität vergesse ich die Zeit? Aus was ziehe ich Anerkennung oder Selbstbestätigung? Wie habe ich bisher den Tag strukturiert?

Karl-Heinz Schoon ist eine Persönlichkeit aus der Verbandsgemeinde, die im Ruhestand sehr aktiv ist und viel bewegt. Lesen Sie im folgenden Interview, wie er mit dem Wechsel in den Ruhestand umgegangen ist und was er bei anderen beobachtet hat:

Wie haben Sie den Übergang in den Ruhestand erlebt?

Das war ein sehr großer Schritt! Die Gedanken schlagen Purzelbaum. Ist das der richtige Zeitpunkt? Sollte es nicht doch noch etwas länger gehen mit der aktiven Zeit? Was kommt danach? War es das dann schon?

Der Übergang in den Ruhestand ist eine gravierende Veränderung. Während vorher alle Zeitabschnitte – Ausbildung, Studium, Amtszeiten usw. – zeitlich klar definiert waren, weiß kein Mensch, wie lange der Ruhestand dauert. Da kommt Vorfremde, Nachdenklichkeit, Traurigkeit und Spannung zusammen.

Welche Herausforderungen hatte diese Zeit für Sie?



Die Herausforderung war, Abschied zu nehmen, Dinge abzuschließen und vor allem auch loszulassen. Ein Kapitel im Buch ist zu Ende und es folgt das nächste. Bei mir war es sogar so, dass ich ein ganzes Buch gelesen, genossen, geschätzt und manche Stellen auch durchlitten habe. Mit dem Eintritt in den Ruhestand habe ich das Buch geschlossen und sorgfältig ins Regal gestellt. Eine weitere Herausforderung war dann – um im Bild zu bleiben – das nächste Buch auszusuchen, dieses aufzuschlagen, zu lesen und zu genießen.

Haben Sie schon vorher geplant, was Sie gerne dann machen möchten?

Die Reisen in den ersten zwei oder drei Monaten des Ruhestandes waren schon fest geplant. Ansonsten ging es darum zu schauen, was das

Leben noch im Angebot hat. An Planungen, festen Terminen und strukturierten Tagesabläufen war mein Bedarf gedeckt. Neu war für mich, wieder einen großen Teil der Zeit selbst bestimmen zu können. Das Wort „muss“ habe ich aus meinem Wortschatz gestrichen und den Satz „das machen wir später“ ebenfalls.

Welche Ziele haben sie sich gesetzt und fiel die Umsetzung leicht?

Konkrete Ziele hatte ich keine. Das war vielmehr wie eine leere Schale, die irgendwo im Hausflur steht. Da dauert es nicht lange und schon sammeln sich allerlei kunterbunte Sachen an. Und vor allem auch solche Sachen, an die ich vorher gar nicht gedacht habe. Das Ziel ist, die eigene Gesundheit zu erhalten und den Kontakt zu wertvollen und lieben Menschen zu halten. Das hat bisher sehr gut funktioniert. Und sich auf Neues freuen.

Wie haben Sie den Tag neu strukturiert mit der freien Zeit?

Inzwischen führe ich wieder einen Terminkalender. Aber da sind auch großzügig Freiräume eingeplant. Seit kurzem bin ich Großvater. Und wenn das Enkelkind ruft, ist alles andere an Terminen unwichtig.

Was können Sie an Erfahrungen und Tipps an die Leser weitergeben, damit der Lebensabschnittswechsel gut gelingt?

Ein Tipp ist, sich nicht auf den letzten Arbeitstag zu fixieren. Man sollte nicht die Tage bis zum Abschied zählen. Wichtiger ist, dass jeder Tag in der aktiven Zeit zählt und wichtig ist. Wenn der letzte Arbeitstag dann da ist, sind die Erwartungen groß und die Enttäuschung vorprogrammiert.

Darum wäre meine Empfehlung, die letzten Wochen der Arbeit zu nutzen, um abzuschließen, um sich zu verabschieden und um loszulassen. Dann beginnt der neue Abschnitt frei und offen für die



neuen Dinge und Ereignisse, die auf einen die ganze Zeit gewartet haben.

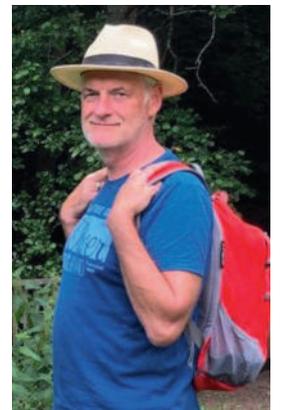
Ein weiterer Tipp ist da schon anstrengender: anstelle zu überlegen und daran zu arbeiten, immer noch etwas Neues zu machen oder noch Dinge anzuschaffen und auszuprobieren ist es, sich darüber Gedanken zu machen: „Was brauche ich wirklich? Was kann weg?“.

Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, Überflüssiges verschenken und genau zu spüren, was einem wirklich gut tut, das ist die größte Herausforderung. Man muss niemandem mehr etwas beweisen. Dann gelingt das auch im nächsten Lebensabschnitt.

Was beobachten Sie bei anderen, die sich im Ruhestand engagieren, zum Beispiel beim Bürgerbus?

Da sind zwei Dinge, die mir auffallen.

Die Ehrenamtlichen, die ich erlebe, wollen für sich selbst etwas Sinnvolles tun. Aber auch sehr gerne anderen helfen. Dahinter steckt die Idee, dass irgendwann die Zeit kommt, wo man selbst auf Hilfe angewiesen ist. Dann wäre es natürlich schön, wenn es dann auch solche Menschen gibt, die sich ebenfalls engagieren. Und ganz wichtig: der Mensch braucht den Kontakt, das Gespräch mit anderen. Und das Gefühl, weiterhin gebraucht zu werden.



Gibt es da Stimmen zum Thema?

Ein Argument ist, dass die frischen Ruheständler sehr dankbar sind für das, was sie hatten und dass es ihnen gut und sehr gut geht. Da ist der Wille groß, dankbar etwas an die Gesellschaft zurück zu geben.

Die Dankbarkeit der Fahrgäste im Bürgerbus zu erleben ist ebenfalls ein großes Thema. Man sieht den Leuten im Bus an, dass sie stolz und froh sind, wieder mehr selbstbestimmt, ihr Leben gestalten zu können. Der Bürgerbus gibt ihnen Mobilität und die Möglichkeit, sich mit anderen oft Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen. Der Bürgerbus ist nicht nur Mobilität. Er ist auch Kommunikation und Nachrichtenzentrale.

Das Interview wurde geführt von: Birgit Ley

Kein schöner Land

1. Kein schöner Land in dieser Zeit, als hier das unsre weit und breit, wo wir uns finden, wohl unter Linden zur Abendzeit. Wo wir uns finden, wohl unter Linden zur Abendzeit.
2. Da haben wir so manche Stund' gegessen wohl in froher Rund und taten singen, die Lieder klingen im Eichengrund!
3. Dass wir uns hier in diesem Tal noch treffen so viel hundertmal, Gott mag es schenken, Gott mag es lenken, er hat die Gnad.
4. Jetzt, Brüder, eine gute Nacht! Der Herr im hohen Himmel wacht! In seiner Güte uns zu behüten, ist er bedacht!



Gedicht

Auf dem Foto vor mir auf dem Tisch,
ist ein Mädchen: Das bin ich!
Lange Zöpfe und ein Lachen-
bereit jeden Quatsch mitzumachen.
Die Zeit- wo ist sie bloß geblieben?
Ich war mal so jung- ich war erst sieben.
Ich seh mich fröhlich zur Schule gehn,
den Wind durch meine Röcke wehn.

So lange her und doch noch so nah,
ist vieles was mir als Kind so geschah.
Es gab viel Leid und einige Schmerzen-
doch wir hatten meistens ein Lachen im Herzen.
Vieles war früher ganz anders als heute:
Die Kleidung, die Schule, die Mühe, die Leute.
Manches war besser und manches war schlechter-
manches war schlimmer und manches gerechter.

Meine Kindheit mit Leid, Freude und Glück,
eine Zeit, die vorbei ist- ohne Zurück.
Doch so alt ich auch bin und so alt ich noch werde,
bis zu dem Tag an dem ich einmal sterbe... .
Bleibt das Kind auf dem Foto ein Teil von mir.
Ein Stück meiner Seele das ich nicht verlier.
Ein Mädchen das immer bereit ist zu lachen
und immer und jeden Quatsch mitzumachen.

Das Gedicht wird freundlicherweise von Mal-alt-werden.de zur Verfügung gestellt.

Auf Mal-alt-werden.de finden Sie viele kostenlose Geschichten, Rätsel und Beschäftigungsideen.“

Kräuterecke

Herbstkräuter-Tipp von der Wildkräuterfachfrau

Herbstzeit ist Früchte und Wurzelzeit. Natürlich kann man immer noch Brennnessel, Spitzwegerich und Co sammeln, aber eine wahre Gesundheitsbombe ist die nun herrlich reife und schmackhafte Hagebutte (Rosa canina).

Jeder weiß um die große Menge an Vitamin C, die gut für das Immunsystem ist. Aber nur wenige wissen um die heilende Kraft der Hagebutte bezüglich Arthrose und Gelenkrheumatismus. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und verbessert die Morgensteifigkeit, sowie die Hüft- und Kniebeweglichkeit.

Verwendet wird die ganze getrocknete Frucht mit Kernen als Kur in Pulverform. Allerdings muss man mit der Wirkung auf die arthrotischen, rheumatischen Gelenke etwas geduldig sein, denn die volle Wirkung mit einer Tagesdosis von zuerst 5 g, dann 2,5 g Hagebuttenpulver setzte erst nach einer Einnahme von 4 bis 6 Wochen ein und sollte



also über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Lecker schmeckt das Pulver zum Beispiel im Müsli, in Fruchtsäften oder mit Honig gemischt zum Naschen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Text: Vanessa Zürrlein , Mobile Wildkräuterschule Lunaterra, Kirrweiler
Kontakt für Wildkräuterwanderungen und -seminare: 06387/99 44 791

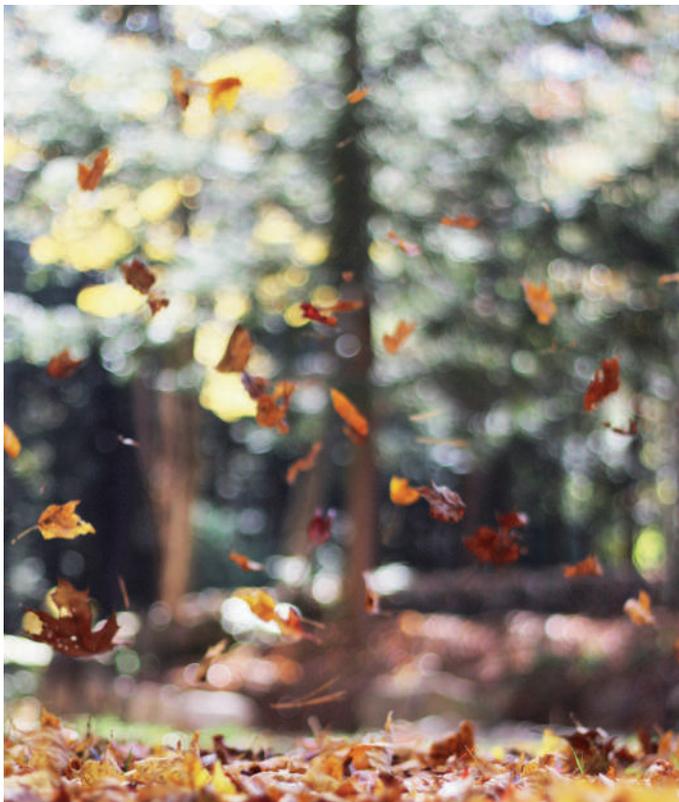


Lesepause - zum entspannen und genießen

Einfach mal tanzen.

Der Herbst ist da. Morgens wird es immer später hell. Abends wird es immer früher dunkel. Die Bäume verlieren ihre Blätter. Gestern bin ich durch unseren Park spaziert. Der Park ist nicht weit von unserem Haus entfernt. Ich besuche ihn häufig. Gestern habe ich gemerkt, dass der Herbst auch in diesem Park angekommen ist. An manchen Stellen konnte ich den Weg kaum sehen. Das lag daran, dass so viele Blätter darauf lagen.

Kinder standen auf der Wiese des Parks und ließen ihre bunten Drachen steigen. Sie freuten sich über den Wind. Die Erwachsenen, denen ich begegnete,



freuten sich scheinbar nicht über den Wind. Sie zogen den Kragen ihrer Jacken ganz weit nach oben und schauten mit dem Gesicht nach unten. Ein Mann hatte seinen Blick so starr auf den Boden gerichtet, dass er mich gar nicht kommen sah und fast umgerannt hat. Zum Glück konnte ich noch ausweichen. Was da auf dem Boden wohl so spannend war? Ich richtete meinen Blick nach unten. Und dann sah ich es: Die Blätter tanzten.

Der Wind blies sie durcheinander. Sie machten Drehungen. Sie machten Sprünge. Einige tanzten allein. Einige tanzten zu zweit. Es sah lustig aus. Es sah leicht aus. Es sah aus, als ob die Blätter Spaß hatten. Bei dem Anblick breitete sich auch beim mir auf dem Gesicht ein Lächeln aus. Ein Lächeln das mich bis in die Fußspitzen erwärmte.

Meine Füße begannen zu zucken. Langsam fing ich an mich im Takt des Windes zu drehen. Wie im Traum ließ ich mich von der erfrischenden Herbstluft tragen. Wie die Blätter, fiel ich in den Herbsttanz mit ein. Was die Leute dachten war mir egal. Es war lustig. Es war leicht. Es machte mir Spaß. Und so tanzte ich im Park. Ich tanzte auf dem Weg vom Park nach Hause. Ich tanzte zu Hause noch ein bisschen weiter. Mein Lächeln blieb auch als ich aufhörte zu tanzen. Ich nahm es mit ins Bett.

Die Geschichte wird freundlicherweise von Mal-alt-werden.de zur Verfügung gestellt.

Auf Mal-alt-werden.de finden Sie viele kostenlose Geschichten, Rätsel und Beschäftigungsideen.



Gemeindegeschwester plus

Beratung zu Hause

Im Landkreis Kusel wurde der Einsatz der Gemeindegeschwester plus lange ersehnt. Seit August ist Stefanie Gluch nun für Menschen über 80 da, die noch keinen Pflegegrad haben. Das Projekt soll dafür sorgen, dass Senioren so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause leben können.

Gluch stammt aus Föckelberg und lebt mit ihrer Familie in Reichenbach-Steegen. Die gelernte Krankenschwester hat mehr als 30 Jahre Berufserfahrung. Sie hat Weiterbildungen als Schmerzfachkraft, Pflegeberaterin und Palliativfachkraft absolviert. Ein offenes Ohr für Senioren und eine respektvolle Haltung ihnen und ihrer Lebenserfahrung gegenüber hatte die 53jährige schon immer, so ihre Worte.

Zuletzt war sie Projektkoordinatorin von „Quirnbach in Takt“ und hat dort bereits einen Einblick gewonnen, in welchen Bereichen Senioren oftmals dankbar für Unterstützung sind. Auch diese Initiative wurde gut angenommen. Die Pflegefachkraft ist sich sicher, dass das auch beim Projekt Gemeindegeschwester plus der Fall sein wird.



Zeit mitbringen

Im Team mit dem Seniorenkoordinator des Landkreises, Ulrich Urschel, der dann für die unter 80jährigen bzw. diejenigen mit Pflegegrad zuständig ist, kümmert sich die neue Gemeindegeschwester jetzt um die Anliegen der Hochbetagten. „Mir ist es wichtig, Zeit für die Menschen mitzubringen und Vertrauen aufzubauen“, betont Gluch. Die Gemeindegeschwester

wird nur Dinge in die Wege leiten, die die Leute auch selbst wollen. Es geht ja gerade darum, das selbstbestimmte Alltagsleben der Senioren zu erhalten. Wichtig: Das Angebot der Gemeindegeschwester ist kostenfrei. Stefanie Gluch besucht die Senioren zu Hause.

Wo genau Unterstützung nötig ist, soll in gemeinsamen Gesprächen herausgefunden werden. „Das können Dinge sein wie: einen Mittagstisch zu organisieren, Tipps zur Benutzung von medizinischen Hilfsmitteln zu geben oder zum Beispiel dafür zu sorgen, dass eine Ampelphase länger auf Grün bleibt, damit auch die Menschen die Straße sicher überqueren können, die langsamer sind. So kann Gluch auch feststellen, wenn bestimmte Probleme in der Region gehäuft vorkommen und sich um Lösungen bemühen.“

Keine Pflege

Die Gemeindegeschwester führt selbst keine Pflegetätigkeiten aus. Sie ist nicht zu verwechseln mit den Gemeindegeschwestern, die man in den 50er und 60er-Jahren noch kannte. Das „plus“ in der Bezeichnung Gemeindegeschwester plus bedeutet: Beratung und Unterstützung über reine Pflegeleistungen hinaus. „Prävention ist auch ein wichtiges Thema“, ergänzt die Fachkraft.

Kreis hat gute Angebote

Sollte es jedoch einmal um entstehenden Pflegebedarf gehen ist Stefanie Gluch in engem Kontakt mit den richtigen Ansprechpartnern: Sie vermittelt an die Pflegestützpunkte und tauscht sich mit Uschi Sooß aus, die beim Landkreis für die Pflegestrukturplanung tätig und zusammen mit Karola Becker im „Netzwerk für das Alter“ des Landkreises aktiv ist. Das Netzwerk möchte gemeinsam mit dem Seniorenkoordinator und verschiedenen Kooperationspartnern die Lebensqualität von Älteren und Pflegebedürftigen verbessern. Alle Angebote sind auf der Internetseite der Kreisverwaltung zu finden. „Der Kreis ist sehr gut aufgestellt in der Seniorenarbeit“, freut sich Gluch, „man merkt: die wollen das!“

Info: Sie erreichen Stefanie Gluch über die Kreisverwaltung unter der
Telefonnummer 06381 424-355

Text: Birgit Ley

Aktuelles, Termine und Veranstaltungen

Nachbarschaftskochen – offenes Angebot für Teilnehmer ab 60 Jahren

kostenlos

Gemeinsam kochen und genießen!

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10-13 Uhr

Schulstr.10, 66901 Schönenberg-Kübelberg (Ev. Christusgemeinde)

Anmeldung: bis spätestens freitags davor bei Sonja Kizler 06373 896911

Yoga auf dem Stuhl – für ältere Anfänger

kostenlos

Sitz-Yoga ist für Menschen, egal welchen Alters, Gewichts, Krankheit oder körperlicher Einschränkung.

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Kusel, Fritz-Wunderlich-Str.51a,66869 Kusel

Termine: 05. und 19.Oktober 2., 16. und 30.November 14. und 28.Dezember

Anmeldung : Anke Halwaß, Telefon 06381 9239-12 oder anke.halwass@cjd.de

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

kostenlos

Der DRK-Kreisverband bietet in Zusammenarbeit mit der Kreisverwaltung einen Erste-Hilfe-Kurs an.

Themen sind unter anderem: Herzinfarkt, Schlaganfall, Sturzprävention

5 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten am 18.November 2021

Veranstaltungsort: DRK Kreisverband Kusel e.V., Trierer Str.39, 66869 Kusel

Infos und Anmeldung: 06381 924622

Bogenbaukurs auf Burg Lichtenberg mit Bogenbauer Michel Bombardier

Wer Freude an handwerklicher Arbeit hat, kann an den beiden Seminartagen einen nach eigenen Wünschen gestalteten und an historische Vorbilder angelehnten Bogen herstellen.

Termin: Samstag und Sonntag 02. und 3.10.2021 Kosten: 249 Euro

Burg Lichtenberg, Burgstr.12-19, 66871 Thallichtenberg (Kurs findet im Freien statt!)

Info und Anmeldung bei der Burgverwaltung 06381 8429

Generationentreff der Arbeitsgruppe Urfunktion Dorf in Altenkirchen:

Mittwoch, 13. Oktober 2021

Info und Anmeldung bei Gerald und Gabi Meyer 06386 5593

Sie können zu Hause abgeholt werden!

Wildkräuterwanderung mit Wildkräuterexpertin Vanessa Zürrlein.

Auf einem Spaziergang die heimischen Herbst-Wildkräuter kennenlernen. Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und Anwendungen kennenlernen und Wissenswertes über Sagen, Botanik und kulinarischen Werte.

Termin: 17.Oktober 2021 um 14 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Heimatverein Sand e.V., Am Vereinshaus (Ziegelberg 34) in Sand

Teilnahmegebühr: Mitglieder 5 €, Nichtmitglieder 10 € (inklusive Abschlussgetränk)

Anmeldung: www.kuh-sand.de oder Tel. 0152/53150717

Wellness und Wildkräuter Seminar mit Kräuterfachfrau Vanessa Zürrlein

Termin: Samstag, 11.12.2021 14:00-16:00 Uhr auf Burg Lichtenberg

Für 2022 ist zudem eine Wildkräuterausbildung geplant (ebenfalls auf der Burg) .

Info und Anmeldung bei der Burgverwaltung 06381 8429

Wandertreff Burg Lichtenberg – Wanderung mit der zertifizierten Gästeführerin Petra Rübel

Rundwanderung 10 km zur Villa Rustica und zum Steinbruch

Termin: Mittwoch 6.Oktober 2021 13 Uhr

Treffpunkt: Gasthaus „Zum Hirschen“, Hauptstr.129, 66909 Herschweiler-Pettersheim

Unkostenbeitrag 4,- Euro, Anmeldung bei der Burgverwaltung 06381 8429

Gehirn-Jogging

Finde 10 Wörter zum Thema Wald

F	Q	L	B	A	S	R	H	I	F	K	J
B	C	A	A	H	O	Q	V	W	B	S	B
R	A	U	U	O	N	W	N	B	I	T	L
E	I	B	M	R	N	A	J	J	N	M	A
T	A	H	B	N	E	L	U	E	P	R	E
T	Y	S	C	N	E	D	W	W	C	S	T
E	Q	P	T	T	A	N	N	E	R	O	T
F	O	F	E	X	Q	B	U	C	H	E	E
L	R	I	K	N	M	M	X	R	C	I	R
F	I	Q	E	O	N	V	C	I	D	E	M
S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G	E
E	I	C	H	E	A	B	I	F	T	P	P

Sudoku

	9	5	4						3
		6	3	5	7	9	8		
	3	7				5	2		
		3		9			5		
5	8	1		2	3		4		
		9	5				7		
	7				5	2	1	6	
					6			7	
		2		7		4			5

Finde die 5 Fehler



Wohlfühlorte

Wie im Historienfilm –

Erlebnismuseum macht Landleben alter Zeiten erfahrbar



Sich in alten Handwerkskünsten ausprobieren, eine Wassermühle aus dem 18. Jahrhundert besuchen, durch historische Märkte schlendern. Unter dem Motto „erleben, wie es wirklich war“, können sich die Besucher des Rheinland-Pfälzischen Freilichtmuseums Bad Sobernheim auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geschichte der letzten 500 Jahre begeben.

Auf einer weitläufigen Außenanlage gibt es vier regional zugeordnete Baugruppen mit insgesamt knapp 40 begehbaren Häusern. So können die Gäste anschaulich auf sich wirken lassen, wie die Menschen in Rheinland-Pfalz auf dem Land in den vergangenen Jahrhunderten gewohnt, gelebt und gearbeitet haben.

Zum Mitmachen laden verschiedene Stationen ein, die meist von Ehrenamtlichen betreut werden. Haben Sie schon einmal das Schieferschlagen oder andere alte Handwerksarbeiten probiert? Nein? Im Freilichtmuseum haben Sie die Gelegenheit dazu. Schiefer als Bruchstein, Dach- oder Wandverkleidung war in weiten Regionen von Rheinland-Pfalz ein wichtiges Baumaterial, das jeder Dachdecker gut kannte.

Mit allen Sinnen erleben

„Wir machen Geschichte mit allen Sinnen erfahrbar“, betont Museumsleiterin Sabrina Hirsch. Das ist ihr sehr wichtig. Wenn man zum Beispiel unmittelbar in die Atmosphäre einer alten Mühle eintaucht und das Rödeln und Drehen des Mühlrades

wahrnimmt oder wenn im Museum Backtag ist, das ist schon etwas anderes, als nur Fotos von früher zu betrachten.

Historische Gebäude im Original neu aufgebaut

Die historischen Gebäude wurden an ihren ursprünglichen Standorten in ganz Rheinland-Pfalz abgebaut und mit Hilfe von Originalbauplänen auf dem Gelände des Freilichtmuseums wieder zusammengefügt. Danach wurden die Häuser detailgetreu wieder eingerichtet. Im Zusammenspiel mit dem aktiven historisch angehauchten Geschehen entsteht eine Atmosphäre fast wie in einem Historienfilm.

Rund herum gibt es Gärten, Felder, Weiden mit den dazugehörigen Tieren und sogar einen Weinberg. Die Besucher sind einfach mittendrin in der Ge-



schichte der vergangenen Jahrhunderte.

Unter den Häusern befinden sich unter anderem eine Schule, ein Postamt, eine Weinkelerei und auch ein altherwürdiges Standesamt, in dem sich übrigens auch heute noch Verliebte ihr Jawort geben können. Früher war das Gebäude ein kleines Rat- und Backhaus. Kulinarisch geht es weiter in einer Metzgerei, die um 1900 erbaut wurde. Schaufrenster, Ladentheke, alles originalgetreu – die Fliesen an der Wand sind von Villeroy und Boch.

Vielfältige Aktions- und Thementage für die ganze Familie

Während der gesamten Saison gibt es die verschiedensten Aktions- und Thementage sowie Programme für die ganze Familie. Im November findet der

Ausklang mit dem sogenannten Museumsleuchten statt. Dann kann man abendliche Spaziergänge durch das bunt beleuchtete Nachtigallental machen. In dieser Zeit findet auch der gemütliche Historische Jahresabschluss statt.

Barrierefreie Angebote wegen Corona eingeschränkt

Pandemiebedingt können leider die Angebote zur Barrierefreiheit vorübergehend nicht gebucht werden. Das sind einerseits Gruppenangebote mit einer Fahrt im Kleinbus für Menschen mit Gehbehinderungen und besondere Führungen für Besucher mit Seheinschränkungen. Darüber hinaus gibt es für Menschen mit Demenz Tagesprogramme mit sinnlichen Erinnerungsübungen, dem Besuch der historischen Küche der 50er und 60er Jahre und anschließendem Kaffeeklatsch. Für den Besuch des Museums gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

Info:

Ursprünglich als Zweckverband im Juli 1974 gegründet, befindet sich das Museum seit 2003 in Trägerschaft der gemeinnützigen „Stiftung Rheinland-Pfälzisches Freilichtmuseum Bad Sobernheim“, die zur Hälfte vom Landkreis Bad Kreuznach und zu je einem Viertel von der Verbandsgemeinde

und der Stadt Bad Sobernheim getragen.

Informationen zu Öffnungszeiten, aktuellen Veranstaltungen etc. erhalten Sie entweder unter der Telefonnr. **06751-85 58 8 0** oder im Internet unter: **www.freilichtmuseum-rlp.de**

So. 03.10.2021 | 11.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr:

Handwerksvorführungen:

Drechseln, Schmieden, Spinnen, Stuhlflechten

Sa. 09.10.2021 | 11.00-17.00 Uhr

So. 10.10.2020 | 11.00-17.00 Uhr + Backtag

Markt im Museum: Herbstzeit ist Pflanzzeit

Sa. 09.10.2021 |

Kurs: Spinnen -nur mit Anmeldung-

Di. 19.10.2021

Mi. 20.10.2021

Ferienprogramm

Ab Fr. 29.10.2021 bis So. 07.11.2021 |

ab 17.00 Uhr

Museumsleuchten

So. 07.11.2021 | 11.00-17.00 Uhr

Historischer Jahresabschluss



Bilder zur Verfügung gestellt von der Pressestelle des Freilichtmuseums

Wir hoffen, das Lesen hat Ihnen Freude gemacht.

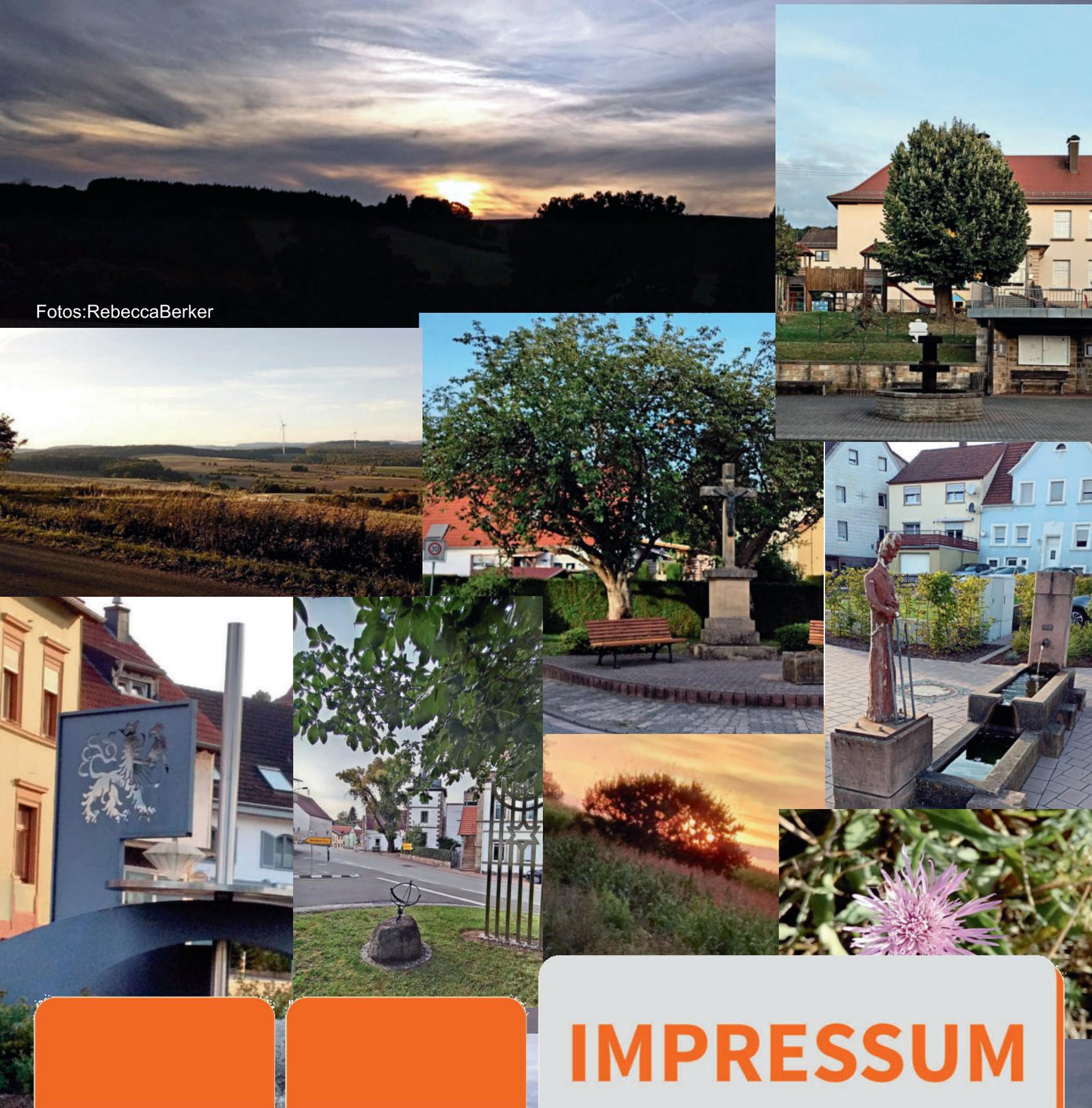
Die Zeitung soll zukünftig vierteljährlich erscheinen .

Idealerweise also im Dezember. Je nachdem, wie wir mit der Aquise von Sponsoren und Anzeigen bzw. mit der Erweiterung des Teams vorankommen, kann es eventuell auch Anfang 2022 werden.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine angenehme Zeit!

IMPRESSIONEN AUS DEM OBEREN GLANTAL

Fotos:RebeccaBerker



IMPRESSUM

Die "Herbstsonne" wird als privates Bürgerprojekt kostenfrei und voraussichtlich vierteljährlich herausgegeben.

Redaktionsleitung: Birgit Ley

Layout: Dagmar Schmeiß-Keidel

Bilder Quellenangabe: Pixabay oder jeweilige Angabe

Druck: wir-machen-druck.de

Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Ley, Höfchen 6, 66903 Altenkirchen

Tel.: 06386 998754

E-Mail: redaktion.herbstsonne@gmail.com

Bezug über die Bürgerbüros, die Ortsbürgermeister, Auslage bei Apotheken, Ärzten, Läden etc.

Abo und Auslieferung möglich

Verlinkung auf der Internetseite der Verbandsgemeinde Oberes Glantal

Verwendung von Text und Fotos nicht ohne Einverständnis der Herausgeberin bzw. des jeweiligen Rechteinhabers erlaubt.

