



ZWAR

Die Aktive Generation
Zwischen Arbeit und Ruhestand

Zeitung der ZWAR-Gruppen in Bottrop
Nr. 104 Ausgabe 1/2024



Senioren Winterwanderung

Diese Zeitung ist

Kostenlos

Mitnehmen - Lesen - Mitmachen

Inhaltsverzeichnis

Titel	Eingereicht	Seite
Titelblatt	A. Görtz	1
Inhaltsverzeichnis	A. Görtz	2
Vorwort:	M.de Byl	3
Buchempfehlung	M de Byl	4
Jürgen von Manger	M.de Byl	5
Liedtext Bottroper Bier	M.de Byl	6
Bottroper Bier	M.de Byl	7
Dem Ruhrpott seine Wörter	M.de Byl	8
Ruhrgebietshymnen	M.de Byl	9
Gerichte zur kalten Jahreszeit	A.Görtz	10/11
Ratschläge	H.J.Schultz	12/13
Zum Neuen Jahr	H.J.Schultz	14
Douglasie Baum des Jahres 2024	A.Görtz	15
Runter vom Sofa	M.de Byl	16/17
Kurioses aus dem Urlaub	M.de Byl	18
Urlaubs Erlebnisse	A.Görtz	19
Neues Leben auf altem Zechengelände	M.de Byl	20
Bottroper Spukgeschichten	H.J.Schultz	21
Lach doch mal wieder	H.J.Schultz	22
Ich hab's vergessen	A.Görtz	23
Gedichte von Eugen Roth	A.Görtz	24/25
Bewegung macht Spaß und hilft	M.de Byl	26
Altersdiskriminierung	M.de Byl	27
Ohne Moos nix los	M.de Byl	28
Kochen, Putzen, Sorgen	M.de Byl	29
Gedichte und Zitate zum Neuen Jahr	H.J.Schultz	30
Redewendung und ihre Bedeutung	M.de Byl	31
Rezept des Jahres	M.de Byl	32
Kanarische Inseln	A.Görtz	33
Witze	M.de Byl	34
Gemeinsame Termine	A.Görtz	35-38
Impressum	A.Görtz	39
Letzte Seite	A.Görtz	40

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

während ich dieses Vorwort schreibe, tobt mittlerweile ein zweiter schrecklicher Krieg. Natürlich beschäftigen uns diese beiden Kriege und belasten uns auch. Darüber wird in vielen Medien fast ununterbrochen berichtet. Aus dem Grunde werden wir darauf nicht näher eingehen, da wir keinen politischen Anspruch verfolgen. Vielmehr wollen wir Sie allgemein informieren und unterhalten, damit Sie gerade wegen dieser schrecklichen Ereignisse mal auf andere Gedanken kommen.

So informieren wir Sie in dieser und den nächsten Ausgaben, was aus den ehemaligen Zechengeländen geworden ist.

Heinz-Jürgen Schultz schreibt über Ratschläge, die man nicht braucht. Viele davon kennen Sie sicher aus Ihrer Kindheit oder Jugend.

Alfons Görtz stellt Ihnen Eugen Roth und einige seiner humorvollen „Ein Mensch“-Gedichte vor. Er informiert Sie auch wieder über den Baum des Jahres, andere Jahres-Gewinner folgen in den nächsten Ausgaben.

Die guten Vorsätze gerade zum Jahres-Anfang nimmt Monika de Byl kritisch unter die Lupe, gibt aber auch passende Ratschläge dazu.

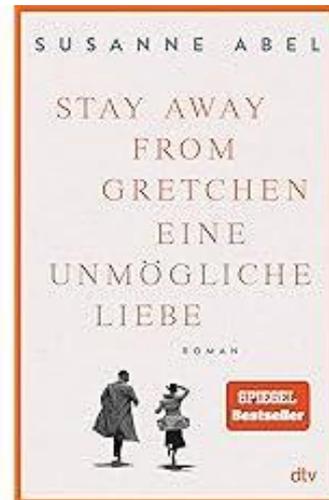
Dieses und noch vieles mehr erwartet Sie in dieser Ausgabe. Wir hoffen, dass Sie für einige Zeit von den Problemen der Welt abgelenkt werden und wünschen Ihnen gute Unterhaltung.

Die ZWAR-Redaktion

Monika de Byl, Alfons Görtz, Heinz-Jürgen Schultz

Buchempfehlung

von Monika de Byl



Was wissen wir schon über unsere Eltern? Meistens viel weniger, als wir denken. Und manchmal gar nichts. Die fünfzehnjährige Kim hat ihren Vater noch nie gesehen, als sie von ihrer Mutter über die Sommerferien zu ihm abgeschoben wird. Der fremde Mann erweist sich auf Anhieb nicht nur als ziemlich seltsam, sondern auch als der erfolgloseste Vertreter der Welt. Aber als sie ihm hilft, seine fürchterlichen Markisen im knallharten Haustürgeschäft zu verkaufen, verändert sich das Leben von Vater und Tochter für immer. Ein Buch über das Erwachsenwerden und das Altern, über die Geheimnisse in unseren Familien, über Schuld und Verantwortung und das orange-gelbe Flimmern an Sommerabenden.

Tolle, berührende Geschichte ohne ein Wort zu viel. Die Beziehungen der Eltern untereinander decken Vergangenes auf. Schuld und Verantwortung in Liebe und Freundschaft

Der bekannte Kölner Nachrichtenmoderator Tom Monderath macht sich Sorgen um seine 84-jährige Mutter Greta, die immer mehr vergisst. Was anfangs ärgerlich für sein scheinbar so perfektes Leben ist, wird unerwartet zu einem Geschenk. Nach und nach erzählt Greta aus ihrem Leben – von ihrer Kindheit in Ostpreußen, der Flucht vor den russischen Soldaten im eisigen Winter, der Sehnsucht nach dem verschollenen Vater und ihren Erfolgen auf dem Schwarzmarkt in Heidelberg. Als Tom jedoch auf das Foto eines kleinen Mädchens mit dunkler Haut stößt, verstummt Greta. Zum ersten Mal beginnt Tom, sich eingehender mit der Vergangenheit seiner Mutter zu befassen. Nicht nur, um endlich ihre Traurigkeit zu verstehen. Es geht auch um sein eigenes Glück.

Vielleicht ist Liebe gar nicht im Gehirn, sondern in der Seele gespeichert. Dann kann sie auch gar nicht durch Alzheimer zerstört werden.

Jürgen von Manger: Mein lieber Scholli!!

von Monika de Byl

Jürgen von Manger wurde am 6. März 1923 in Koblenz geboren.

Also äährlich: der stammt nicht aus dem Ruhrpott und kam auch nicht aus der Arbeiterschicht. Seine Eltern sind der Staatsanwalt Fritz Koenig und die Adelige Antonia von Manger. Mit 10 Jahren kam Jürgen von Manger ins Ruhrgebiet und schuf erst im Erwachsenenalter die Kultfigur: Adolf Tegtmeier



Im Krieg musste von Manger an die Ostfront, danach wurde er Schauspieler und stand in Hagen, Bochum und Gelsenkirchen auf der Bühne. Beim WDR machte er Schulfunk und in den Pausen unterhielt er seine Kollegen und Kolleginnen mit Revier-Monologen. So wurde er schnell populär mit den typischen Ruhrpott-Geschichten über Taumvatter Jupp, aber auch aktuelle Themen wie Olympia-Boykott oder Bundeswehrausbildung .

Jürgen von Manger lebte sich schnell in die Figur des Ruhrgebietlers ein. Die Geschichten liegen auf der Straße, berichtete er.

Da gab es das Spezialgeschäft für Obst und Gemüse von einer richtigen Ruhrgebiets-Frau. „Ich habe dann wahrscheinlich schnell erkannt, was da an Witz und Verwertbarem zu finden ist“ berichtete von Manger.

Tegtmeier erzählt liebenswert und umständlich über den Benimmkurs für fortgeschrittene Ehepaare. In seiner vielleicht schwärzesten Geschichte über den Schwiegermuttermörder redet er sich um Kopf und Kragen, um sich am Ende doch den „Ausreden meines Verteidigers“ anzuschließen.“

Oft wurde von Manger, als auch seine Frau Ruth, auf der Straße als Herr und Frau Tegtmeier angesprochen und beide spielten dann spontan diese Rolle auf der Straße.



Mit 62 Jahren erlitt er einen Schlaganfall und starb neun Jahre später. Seine schönste Botschaft war und ist:

„Bleibense Mensch.“

Liedtext: Bottroper Bier

Von Jürgen von Manger



Et war schon düster als ich Montach abend nach Hause ging
Da sah ich wie 'er Attur noch bein Jupp inne Kneipe ging
Ich hatte Durst, und mir war kalt – da ging ich rein
Der Attur saß schon vor sein' Bier und sachte: "Menschenskind"
Wat machse hier, wo du sonst schon längst bei de Frau zu Hause sitzt?"
Doch dann sacht: er: "Jupp, schütt dem Adolf auch ein' ein!"

Bottroper Bier isso wie der Saft für't Leben
Hier im Revier tut man manchmal gern' ein' heben.
Und an so ein' Tach kriecht man zuhause meist noch Krach
Dat ich nich' lach'!

Bottroper Bier, und dann fängs'e schnell am Singen
Hier im Revier tun die Gläser kräftig klingen
Der Gerstensaft gibt Dir wieder neue Kraft
Bisse abgeschlafft.

Und nach'm 13. Bier fing Attur an und packte aus
Er hätte Ärger mit dem Chef und seine Braut wär' nie zu Haus
Und auch die Zukunft wär' nich' dat wasse mal war
Doch dat wär' anners wenn Attur ers'mal Lottokönich wär'
Dann wär' de Zukunft und auch dat ganze Leben nich' so schwer
Doch kommt so'n Glück zu uns ja doch meist nicht hierher

Bottroper Bier isso wie der Saft für't Leben
Hier im Revier tut man manchmal gern' ein' heben
Und an so ein' Tach kriecht man zuhause meist noch Krach
Dat ich nich' lach'!

Bottroper Bier, und dann fängs'e schnell am Singen
Hier im Revier tun die Gläser kräftig klingen
Der Gerstensaft gibt Dir wieder neue Kraft
Bisse abgeschlafft



Bottroper Bier

von Monika de Byl



Das sind die Bottroper Jungs, die im Jahr 2019 an einem Abend eine verrückte Idee hatten. „Was haltet Ihr davon, wenn in Bottrop wieder Bier gebraut wird?“ Natürlich waren alle sofort begeistert, aber wie in die Tat umsetzen? Kurze Zeit später präsentierte Arthur Riedel sein erstes in seiner Garage selbst gebrautes Bier. Der Arthur, das solltet Ihr wissen, heißt nicht nur so wie der Attur aus Tegtmeiers Hymne übers Bottroper Bier, nein unser Arthur hat das Bierbrauen von der Pieke an gelernt. Um die Idee vom echten Bottroper Bier umzusetzen, besuchten die 10 Bierliebhaber kleine, regionale Brauereien und informierten sich ausführlich. Als dann ein ehemaliger Kiosk auf der Sterkrader Straße zum Verkauf anstand, wussten die Jungs sofort, dass das der richtige Ort für ihr Bottroper Bier ist. Dort, wo sie früher eine Tüte gemischte Klümpkes gekauft hatten, wollten sie ihr Bottroper Bier verkaufen. Der Name „Bottroper Bier“ stand von Anfang an fest, was anderes kam gar nicht in die Tüte, ich meine in Frage. Gebraut wird mehrmals in

der Woche in einem alten Gebäude hinter dem Kiosk. Doch das reichte bald nicht mehr, so dass eine neue Halle gebaut wurde. Mittlerweile kann man das Bier zwei mal die Woche an dem Kiosk kaufen, und auch an verschiedenen Orten in der Stadt, allerdings nicht in Getränke- und Supermärkten. Jetzt gibt es sogar einen „Feierabend Freitag“. Direkt am Kiosk wird dann eine Bar mit Stehtischen eingerichtet. Oft bilden sich lange Schlangen, um in geselliger Runde das Bottroper Bier zu genießen und es soll auch schon vorgekommen sein, dass später die Bier-Hymne geschmettert wird, so wie es bei Tegtmeier heißt: „Bottroper Bier, und dann fängse schnell am Singen“. Prost!



Dem Ruhrpott seine Wörter: Weisse noch, watt datt heißt?

zusammengestellt von Monika de Byl

Tach auch! Wie is? Muss, un selbs?

Begrüßung: Guten Tag, wie geht es Dir? Geht so, und Dir?

Morgens esse ich eine Knifte. Knifte = Butterbrot

Mutti, machse mir ein Dubbel: Dubbel = zwei Scheiben Brot zusammengeklappt.

Dazu ein lecker Käffken: Käffken = Tasse Kaffee

Mutter zum Sohn: Klüngel nicht so, sons kommse zu spät zur Schule. Klüngeln = trödeln

Wann kommt Papa vonne Maloche? Maloche = Arbeit

Geh mal zur Bude und hol mich ne Pulle Bier: Bude = Trinkhalle, Pulle = Flasche

Red nich son Tinnef: Tinnef = Unsinn

Dä Otto hat jetzt ne neue Perle: Perle = Freundin

Beim Skat tuse immer fudeln. Fudeln = schummeln

Watt macht denn euer Ulligen? Ulligen = kleines Kind

Gib mich mal den Mottek! Mottek= dicker Hammer

Die Tür klemmt, mach se mit schmackes zu! Kräftig schließen

Der Film ist zum Beömmeln! Beömmeln = sich amüsieren, heftig lachen

Bei Karstadt war wieder Pollackenflachrennen: großer Andrang beim Schlussverkauf

Sonntag gibt et bei uns mal wieder nen Flattermann. Flattermann = Hähnchen

Die Blagen sollen nich anne Kötteleibecke spielen: Blagen = Kinder,
Kötteleibecke = Abwasserkanal.

Ich kann schon nen Kusselkopp! Beim Sport Rolle vorwärts

„Gimma her!“ „Könntest Du mir das bitte mal angeben!“

Jetzt is aber Schicht im Schacht. Jetzt ist Feierabend

Du bist echt datt Gelbe vom Ei.
Du bist schwer in Ordnung!



Ruhrgebiets hymne

Ruhrpott, oh mein Ruhrgebiet,
Komm von dich weg, ich hab dir lieb.

Wo Schlote mächtig rauchen,
Wo Enten lustig tauchen,
Wo Schlacke mächtig dampfen tut,
Da isset dufte, da is gut.



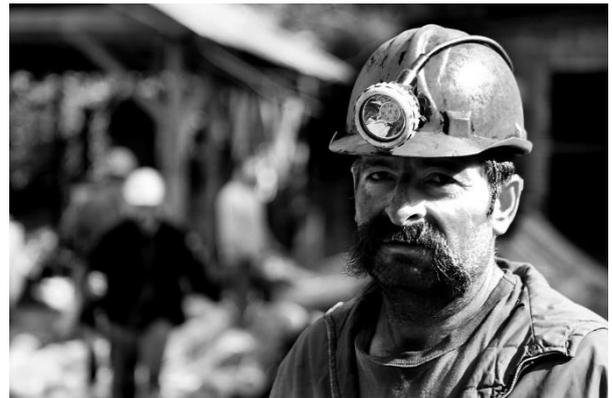
Ich liebe Castrop, Herne, Hamm,
Und Schalke hat's mir angetan,
Ich träum von Mülheim an der Ruhr,
An Wattenscheid, da denk ich nur.

Und weile ich mal in der Ferne,
dann komm zurück ich immer gerne,
Du bist sooo grün, bist niemals mies,
Du bist das wahre Paradies.

Komm von dich weg, ich hab dir lieb,
Ruhrpott, oh mein Ruhrgebiet.



Beide Texte aus:
Das Ruhrgebiet, das hat es schwer
Von Joppa Hölzken.



Bissken wir
Bissken hier
Bissken da
Bissken tralala

Bissken Wat
Bissken Dat
Bissken Herz
Bissken Schmerz

Bissken Grün
Bissken Blühn
Bissken Ruhr
Bissken Schwur

Bissken Ball
Bissken Stahl

Fettich

- eingereicht von Monika de Byl -

Herbst und Wintergerichte

Wenn es kalt wird, essen Deutsche gerne etwas Wärmendes für Herz und Magen.



Sauerbraten

Sauerbraten wird normalerweise aus Rind- oder Pferdefleisch zubereitet, kommt aber auch in anderen Variationen vor. Das Fleisch wird für bis zu zehn Tage in eine Marinade aus Wein, Essig und Kräutern eingelegt, wodurch das Fleisch außergewöhnlich zart wird. Klassische Beilagen sind Rotkohl und Klöße.



Rinderrouladen

Ihre Zutaten erinnern an Hamburger - aber die Roulade ist sicherlich das Gegenteil von Fast Food und ein Gericht für besondere Anlässe. Speck, Gewürzgurken, Zwiebeln und Senf werden auf dünne Rindfleischscheiben gestrichen. Anschließend rollt man sie zusammen, schmort sie und lässt sie für mindestens eine Stunde köcheln. Ein echter Leckerbissen für Fleischfans!



Reibekuchen

Achtung, heiß und fettig! Sie dürfen auch auf keinem Weihnachtsmarkt fehlen: Reibekuchen. Die kleinen Kartoffelfladen sind sowohl süß als auch herzhaft zum Anbeißen. Viele essen sie am liebsten mit einer großen Portion Apfelmus, andere bevorzugen Kräuterquark als Beilage.



Maultaschen

Um ihre Herkunft ranken sich zahlreiche Legenden. Fest steht nur, dass die Maultasche früher ein Essen der Armen war. Fleisch-, Brot- und Gemüsereste wurden zu einer Füllung verarbeitet und boten so eine vollwertige Mahlzeit. Die Teigtasche ist zwar eine schwäbische Spezialität, wird aber in der ganzen Bundesrepublik gerne gegessen – am liebsten wenn es kalt ist.



Kohlroulade

Sie sind ein vegetarisches Gericht - könnte man meinen. Ganz im Gegenteil sind Kohlrouladen aber mit Fleisch und Kräutern gefüllt. In Brühe oder Tomatensoße gekocht werden sie zum herzhaften Leckerbissen. Ein Muss für Kohlliebhaber!



Eier mit Senfsoße

In der traditionellen deutschen Küche behält das Fleisch zwar die Oberhand, doch es gibt auch vegetarische Alternativen. Gekochte Eier werden mit einer Senfsoße garniert und Kartoffeln als Beilage serviert. Ein einfaches Gericht und besonders beliebt bei Kindern.



Käsespätzle

Sie sind der Beweis dafür, dass ein leckeres Essen nicht aufwendig sein muss. Die Spätzle aus Mehl- und Eierteig selbst zu machen und nicht fertig im Supermarkt zu kaufen, ist natürlich ein wenig mehr Aufwand, der sich aber auszahlt. Ein paar angebratene Zwiebeln und Käse untermischen - fertig.



Frittatensuppe

Wer schon einmal auf einer Skihütte eingekehrt ist, kennt sie mit Sicherheit. Die Rinderbrühe mit den Pfannkuchenstreifen stärkt die müden Muskeln und wärmt von innen. Je nach Region heißt sie auch Flädlesuppe. Nicht nur im deutschsprachigen Raum, sondern auch in Italien, Frankreich oder Ungarn findet man die sättigende Vorspeise.

Guten Appetit



eingereicht von Alfons Görtz

Ratschläge, die man nicht braucht

Die Leserinnen und Leser im Seniorenalter werden sich sicher an ihre Kinder- und Jugendzeit entsinnen, in der sie oft auf einfache Äußerungen oder belanglose Bemerkungen Antworten ihrer Eltern, Großeltern, Onkel oder Tante bekamen, die für sie unverständlich oder unbefriedigend waren, ja sogar keinen Sinn ergaben. Ich habe einige aufgelistet, die auch mir gegenüber geäußert wurden und mit denen man sich dann abfinden musste. Zugegeben, es waren teilweise sinnfreie, teilweise recht rüde und fast verletzende Aussprüche, - als da wären:

Bei Meinungsverschiedenheiten zwischen Sohn/Tochter und den Eltern wurde die Diskussion kurzum mit den Worten beendet: „Solange Du Deine Beine unter unsern Tisch stellst, machst Du, was wir sagen!“

Ähnliche Querelen über das Essen z.B. wurden mit der folgenden Bemerkung beendet: „Solange Du Deine Beine unter unsern Tisch stellst, wird gegessen, wat aufen Tisch kommt!“

Ein nicht sorgfältig aufgeräumtes Zimmer wurde kommentiert: „Wir sind doch hier nicht bei den Hottentotten!“ (Was heutzutage natürlich schon leicht an Rassen Diskriminierung grenzt.)

Oder auch der elterliche Ausruf angesichts des Zustandes des Kinderzimmers, welcher 3 Stunden Stubenarrest bei schönstem Wetter zur Folge hatte: „Dat sieht ja bei Dir aus wie bei Hempels unterm Sofa.“ Ich selber kannte die Familie Hempel nicht, wusste somit auch nicht, wie es bei denen unterm Sofa oder sonst wo aussah, und auch nicht, ob die Hempel-Kinder dauernd Stubenarrest hatten.

Wie oft saß ein Junge oder Mädchen verzweifelt am Tisch vor einem Teller,

stocherte lustlos in seinem Essen, bis er oder es wagte zu äußern: „Mama, ich mach (mag) den Spinat nich. Antwort: „Brauchse nich machen, is schon gemacht, nur noch essen!“ - Nun, dieser Spruch war nicht wirklich hilfreich, machte den Spinat auch nicht schmackhafter, obwohl man nach vielen Jahren festzustellen bereit war, dass eine Portion Rahmspinat oder Blattspinat mit Salzkartoffeln und einem Spiegelei eine feine Sache sei.

Wenn denn tatsächlich Mamas oder Omas Mittagessen versprach zu schmecken, gab es die Bemerkung: „Boa, wat is die Suppe heiß!“ - Der Tip darauf: „Has ja Wind unter de Nase!“

Die „Alten“ waren erfinderisch mit ihren nichtssagenden Worten: Alternativ hieß es: „Boa, wat is die Suppe heiß!“ - „Jaja, die heißen sind alle nich kalt.“ Oder auch: „Boa, wat is die Suppe heiß!“ - „Is ja auch aum Feuer gekocht!“ Oder man hörte: „Musse vom Rand essen, da is kälter!“ Also hilfreich? Auf keinen Fall. Die Suppe wurde erst nach einigen Minuten von selbst kühler.

Ein Highlight ist auch „Mama, ich hab´ Hunger!“ - „Leck´ Salz, dann krisse auch Durst!“ So ein Bescheid war auch nicht zufriedenstellend.

Hier wird wohl versucht, das Kind zur Bescheidenheit zu erziehen: „Mama, hmm Pudding, lecker, gib mir bitte viel!“ - „Viel, viel, - VIEL fährt der Baue auf´m Wagen.“

Über den vermaledeiten Schularbeiten brütend, innerlich auf die Lehrer und die Schule schimpfend, während die Kumpels draußen Fußball spielten, musste sich so mancher Jugendliche den Zuspruch anhören: „Lern` Du mal fleißig, Du sollst es doch mal besser haben als Dein Vater!“

-- Wohl kaum ein Jugendlicher hat sich zu diesem Zeitpunkt darüber Gedanken gemacht, wie und wieviel es ihm besser gehen wird, insbesondere, wenn er sah, dass es dem Vater eigentlich recht gut ging. „Arbeit hat noch keinem geschadet!“ - Dieser Zuspruch richtete sich z. B. an den Sohn der Familie, wenn er stöhnend und schwitzend die Tonne Kohlen in den Keller schippen musste.

Den folgenden Spruch konnte man durchaus als Beleidigung oder Herabwürdigung auffassen: „Mann eh, kannze dat nich?! Tja, ein Kugelschreiber is kein Schraubendreher!“ So jedenfalls empfand ich ihn, wenn mir gerade etwas Handwerkliches misslang und ich als kaufmännischer Lehrling (Sesselpupser) diese Worte um die Ohren gehauen bekam.

Ein weiterer böser Schmähspruch war auch „So so, dat kannze also auch nich!“ „Du kannz ja **doch** wat.“ Auch dieser Ausspruch ist nur dem Anschein nach ein Lob, denn tatsächlich drückt er einen großen Zweifel an den Fähigkeiten desjenigen aus.

Eine vielleicht noch schlimmere Variante, die manchen so Gescholtenen unter Umständen sogar psychisch getroffen haben könnte, war: „Du bis ja **doch** für wat zu gebrauchen!“ Es klang wie ein Lob, war aber eine herablassende Äußerung nach der Feststellung, dass es demjenigen tatsächlich gelungen war, eine Arbeit oder Aufgabe gut zu Ende gebracht zu haben.

Ich überlege, ob diese „Weisheiten“ unserer Eltern von deren Eltern und Ureltern stammen? Irgendjemand muss doch diese „schlau Sprüche“ erfunden und das erste Mal ausgesprochen haben, und wer hat sie wie überliefert? Wenn man länger nachdenkt, fallen einem eventuell noch weitere wenig hilfreiche und unbedacht geäußerte Aussprüche ein.

Aber lassen wir es hiermit genug sein, denken wir doch liebevoll und gerne mit Schmunzeln an unsere Altvorderen zurück; und sind wir auch mal ehrlich, haben wir selber nicht auch schon diesen oder jenen kernigen Spruch auf unsere Kinder oder Enkel losgelassen?

In diesem Sinne – wir könn´n ja **doch** wat!

Heinz-Jürgen Schultz



Zum Neuen Jahr

Hoffnung

Und dräut der Winter noch so sehr
Mit trotzigem Gebärden,
Und streut er Eis und Schnee umher,
Es muss doch Frühling werden.

Blast nur, Ihr Stürme, blast mit Macht,
Mir soll darob nicht bangen,
Auf leisen Sohlen über Nacht
Kommt doch der Lenz gegangen.

Drum still! Und wie es frieren mag,
O Herz, gib Dich zufrieden,
Es ist ein großer Maientag
Der ganzen Welt beschieden.

Und wenn Dir oft auch bangt und graut,
Als sei die Höll´ auf Erden,
Nur unverzagt auf Gott vertraut!
Es muss doch Frühling werden.

Emanuel Geibel



Frühling

Hoch oben von dem Eichenast
eine bunte Meise läutet
ein frohes Lied, ein helles Lied,
ich weiß auch, was es bedeutet.

Es schmilzt der Schnee,
es kommt das Gras,
die Blumen werden blühen,
es wird die ganze weite Welt
in Frühlingsfarben glühen.

Die Meise läutet den Frühling ein,
ich hab´es schon lange vernommen;
er ist zu mir bei Eis und Schnee
mit Singen und Klingen gekommen.

Hermann Löns



eingereicht von Heinz-Jürgen Schultz

Douglasie Baum des Jahres 2024 eingereicht von Alfons Görtz



Douglasien sind schnellwüchsige, fichtenartige Bäume, die sehr oft in reinen Beständen vorgefunden werden können. Die Bezeichnungen Douglas fir, Douglas spruce, Oregon spruce, Blaue Douglasie, Rocky-Mountain-Douglasie oder auch Gebirgsdouglasie sind alle der Gewöhnlichen Douglasie (*Pseudotsuga menziesii*) zuzurechnen. Der Trivialname Douglasie geht auf den schottischen Gärtner und Pflanzensammler David Douglas (1799–1834) zurück, der die Gewöhnliche Douglasie entdeckt hat. Um 1827 wurde sie erstmals in Europa angepflanzt und ist seitdem eine unserer wichtigsten eingebürgerten forstwirtschaftlich genutzten Arten und von großer forstwirtschaftlicher Relevanz. In fast allen gemäßigten Zonen der Erde wird die Gewöhnliche Douglasie großflächig forstwirtschaftlich angepflanzt und genutzt. Sie übertrifft die Wachstumsleistungen von Tanne und Fichte bei Weitem und ist oft schon mit 80 bis 100 Jahren erntereif. Darüber hinaus wird diese Baumart im Hinblick auf den zu erwartenden Klimawandel vielerorts als Ersatz für die Fichte angepflanzt. Durch das Herzwurzelsystem ist die Douglasie nicht nur stabiler, sie ist darüber hinaus zuwachsstärker und kommt mit langen Trockenperioden besser zurecht. Vom Bundesamt für Naturschutz wurde die Gewöhnliche Douglasie als invasiver Neophyt eingestuft, was bedeutet, dass sich der Anbau der Douglasie auf lange Sicht negativ auf den Baumbestand heimischer Bäume auswirken und sich die Baumart ungehindert ausbreiten könnte. Es wird empfohlen, die Douglasie im Mischbestand anzupflanzen.

Die Douglasie erreicht in Europa eine Höhe von rund 60 Metern und Stammdurchmesser von circa einem Meter. Die höchste Douglasie Deutschlands wurde auf den Namen „Waldtraut vom Mühlenwald“ getauft, steht im Freiburger Stadtwald und ist 63 Meter hoch. In ihrer Heimat in Nordamerika kann die Douglasie auch bis zu 100 Meter hoch werden und einen Stammdurchmesser von bis zu 4 Metern erreichen. Das erreichbare Alter liegt in Europa bei etwa 400 Jahren, im natürlichen Verbreitungsgebiet sind 500 bis 800 Jahre alte Bäume jedoch keine Seltenheit. Bei alten Bäumen ist die Borke tiefrissig und korkig, junge Bäume weisen hingegen eine glatte Rinde mit Harzbeulen auf.

Die Gewöhnliche Douglasie bevorzugt wintermilde Lagen der unteren Bergstufe. Sie benötigt nur wenig frische, tiefgründige Böden bei mittleren Nährstoffansprüchen. Sie gedeiht am besten auf nährstoffreichen Böden, die jedoch nicht unbedingt kalkreich sein müssen. Sie sollten vor allem lehmig-humos und nicht zu steinig sein. Die Streuzersetzung verläuft mäßig langsam, das Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis (C/N-Verhältnis) beträgt 77. Die Streu der Douglasie bewirkt, im Gegensatz zum Beispiel zur Fichtenstreu, keine Bodenversauerung.



Über 100-jährige Douglasien (*Pseudotsuga menziesii*) bei Suhl (Thüringer Wald)

Runter vom Sofa

Von Monika de Byl

Nein, das ist keine Anweisung vom Herrchen an seinen Hund vom Sofa zu kommen, nein, das ist ein Vorsatz des Herrchens selbst, sich mehr zu bewegen. Gerade zum Jahreswechsel werden oft gute Vorsätze für das Neue Jahr gefasst: ich treibe mehr Sport, ich will abnehmen, aufhören zu rauchen, weniger Alkohol trinken und und und..... Diese Liste lässt sich beliebig verlängern.



Trotzdem setzen wir diese guten Pläne oftmals nicht um und finden Begründungen, warum wir letztendlich doch auf dem Sofa sitzen bleiben oder es vermeiden, einen Sportkurs zu besuchen. Wir finden oft Gründe, warum wir nicht – wie am letzten Silvesterabend geplant – aufhören zu rauchen („Helmut Schmidt hat auch geraucht und ist 98 Jahre alt geworden“) oder den Vorsatz, ein paar Kilogramm abzunehmen, nicht durchhalten („So schlimm ist mein Übergewicht ja auch nicht“). Betrügen wir uns damit nicht selbst?

Eigentlich ist den meisten Menschen verstandesmäßig klar, dass Bewegungsmangel ein Risikofaktor für Krankheiten ist. Trotzdem geben sie sich wenig Mühe, Sport zu treiben, bzw. brechen diese Bemühungen recht bald wieder ab. Jedoch fühlen sich diese Menschen dabei auch

nicht besonders wohl und finden Rechtfertigungen und Ausreden, um das eigene Gewissen zu beruhigen. Der Mensch „macht sich selbst was vor“, wie man so schön sagt.

Der „innere Schweinehund“ hindert uns manchmal daran, sinnvolle Pläne und Ziele nicht mit der notwendigen Energie voranzutreiben. Aber wir sollten nicht resignieren, wenn ein Plan oder eine Idee nicht sofort funktioniert.

Dazu einige Tipps von mir:

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, fangen Sie klein an. Anstatt sich vorzunehmen, 3 x in der Woche zu joggen, gehen Sie anfangs einmal in der Woche raus in die Natur nicht im Schlenderschritt, sondern gehen Sie zügig, walken Sie. Und am besten ist es, einen bestimmten Tag festzulegen und mit einem Freund oder Freundin sich gemeinsam zu bewegen. Ähnliches gilt fürs Abnehmen: Schreiben Sie zunächst auf, was Sie jeden Tag essen, dann streichen oder reduzieren Sie Süßigkeiten. Das sind nämlich die Dickmacher! Wenn Sie das geschafft haben, können Sie sich das nächste vornehmen. Den Erfolg werden Sie bald auf der Waage sehen und das wird Sie motivieren so weiter zu machen. Viel Erfolg!



Weise Worte und Zitate für gute Vorsätze

zusammengestellt von Monika de Byl

*Eines Tages wirst du aufwachen
und keine Zeit mehr für die Dinge haben,
die du immer tun wolltest.*

*Tu` sie jetzt!
(Paulo Coelho)*

*Er wartete so lange auf den richtigen Zeitpunkt,
bis er vorbei war
(Helmut Peters)*

*Einen Vorsprung im Leben hat,
wer da anpackt,
wo die anderen erst einmal reden.
(John F. Kennedy)*

*Das größte Vergnügen im Leben
besteht darin,
Dinge zu tun,
die man nach Meinung anderer Leute
nicht fertig bringt!
(Marcel Aymé)*

*Lieber Staub aufwirbeln,
als Staub ansetzen
(Hubert Burda)*

*Erfolg hat drei Buchstaben
T U N!*

Kurioses aus dem Urlaub in Wustrow an der Ostsee

entdeckt von Monika de Byl



Das ist Swantewit, der Hauptgott des slawischen Volkes. Er beschützte sein Volk, die Ostsee-Slawen, vor allem vor Feinden wie den Wikingern, indem er 4 Augen besaß mit denen er in jede Himmelsrichtung gucken konnte. Ebenso schaute er einen mit beiden Augen direkt an, wenn man vor ihm stand. Diese Skulptur steht am Anfang der Seebrücke in Wustrow, da die Gefahr damals vom Meer drohte.



Diese Parkuhr steht krumm und schief an einer Straße mitten in Wustrow. Allerdings, wenn man sein Fahrrad dort parken wollte, konnte man es nicht, da die Parkuhr nur Mark und 50 Pfennigstücke annahm. Außerdem gab es keinen Parkstreifen dort.



Direkt neben einer Boutique mit Damenbekleidung steht diese Männerparkbank. Während die Frauen in Ruhe shoppen, können sich ihre Männer auf der Parkbank ausruhen.

Urlaubs Erlebnisse

Eine ZWAR-Zeitungs-Leserin schrieb mir anlässlich einer Tour in die Schweiz, dass Sprüche auf Bänken in Vitzman zu lesen waren. Sie lauten wie folgt:

Der Flirt ist eine Fahrt in's Blaue, bei der man rechtzeitig die Bremse ziehen muss.

Memoiren sind die letzte Change sich endgültig zu blamieren.

Man ist niemals zu schwer für seine Größe, aber man ist oft zu klein für sein Gewicht.

Wer nichts aus der Vergangenheit lernt, ist verurteilt, sie zu wiederholen.

Es ist leichter den Mund zu halten, als ein Versprecher.

Wir haben alle über uns den gleichen Himmel, und doch nicht den gleichen Horizont.

Wenn der eine nicht will, können zwei nicht mit einander streiten.

Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Wenn alle Menschen denken könnten, das gäbe eine Revolution.

Auch in der besten Ehe gibt es Gewitter, der Klügere spielt den Blitzableiter.

Die Gärtner sind nicht die einzigen Männer die wissen, was ihnen blüht.

Am schmutzigsten sind die Menschen, die mit allen Wassern gewaschen sind.

Das Kriechen hat den Vorteil, dass man dabei nicht stolpert.

Die Frau ist eine raffinierte Mischung von Brandstifter und Feuerwehr.

Die Politiker sollen mehr Mut zur Wahrheit, und weniger Angst vor der Mehrheit haben.

Und aus dem Chaos sprach eine Stimme: Lächle und sei froh, es könnte schlimmer kommen, und ich lächelte und war froh, und es kam schlimmer!

Alkohol tötet langsam, macht nichts, wir haben Zeit!

von Edith Sust

- eingereicht von Alfons Görtz -



Neues Leben auf ehemaligem Zechengelände

von Monika de Byl

Arenberg-Fortsetzung

Die Zeche an der Horster Straße wurde wegen der damaligen Wirtschaftskrise bereits 1930 stillgelegt. Es wurde alles abgerissen bis auf zwei denkmalgeschützte Gebäude aus dem Jahr 1910: die Lohnhalle und der Lokschuppen.



Die Lohnhalle mit vielen Jugendstilelementen wurde aufwändig restauriert. Besonders sehenswert sind die alten Fliesen im unteren Teil der Lohnhalle und die kleinen Schalter, an denen die Bergleute ihre Lohntüten in Empfang nahmen. Heute beherbergt die Lohnhalle ein Gründer- und Technologiezentrum, öffnet sich aber auch für größere Veranstaltungen, wie die jährliche Handwerkermesse.

Gleich nebenan steht der Lokschuppen, Er wurde im Jahr 2001 nach jahrelangem Leerstand restauriert und mit neuem Leben gefüllt. Heute finden hier private Veranstaltungen vor allem Hochzeitsfeiern statt. Der Lokschuppen ist, wie man heutzutage sagt, die „renommierteste Eventlocation“ der Stadt Bottrop.



Prosper II

Auf dem ehemaligen Zechengelände von Prosper II stehen an der Knappenstraße noch der Malakoffturm und die alte Waschkau rechts daneben.

Der Malakoffturm wurde 1875 in Betrieb genommen. Er ist die einzige Anlage im Revier, welche die Kombination aus Turm und Fördergerüst vereint. Rund um die erste Seilscheibe des Förderturms wurde 2013 eine Aussichtsplattform installiert. In 40 Metern Höhe bieten sich den Besuchern spannende Aussichten über die Stadt und das Emschertal. Allerdings ist die Besteigung des Förderturms nur im Rahmen einer Führung mit der Historischen Gesellschaft möglich. Heute ist der Malakoffturm ein Ort für Tagungen, Ausstellungen, Konzerte und Feste.



Die alte Waschkau stand lange leer. Vor einigen Jahren fand hier eine Ausstellung des Bottroper Malers Reinhardt Wiczorek statt. Beim Besuch dieser Ausstellung entdeckte ich die noch vorhandenen Körbe, die unter der Decke hingen. In diese Körbe verstauten die Bergleute ihre Bekleidung während der Schicht. Im Jahr 2015 wurde ein Grusellabyrinth eröffnet, das allerdings 2020 pleiteging. Im Sommer 2021 kam dann Eloria darein, eine Abenteuer- und Erlebniswelt. Wenn die Bergleute von damals wüssten, was aus ihrer Kau geworden ist in der sie sich nach schwerer Arbeit wuschen, sie würden sich im Grabe umdrehen.

Bottroper Spukgeschichten

Der Hund mit den Feueraugen

In der Welheimer Mark wohnte vor Zeiten ein Maurer, der stets bis über Mitternacht in den Wirtschaften kleben blieb. Wiederholt hatte er seinem treuen Eheweib versprochen, früher nach Hause zu kommen, bis eines Nachts dieses geschah:
Der Maurer war vielleicht gerade hundert Schritte vom Gasthaus entfernt, da hörte er hinter sich das Hecheln eines Hundes.



Der Mann blieb stehen. Der Hund blieb auch stehen. Der Mann ging weiter. Sogleich setzte sich auch der Hund in Bewegung. Da lief der Mann, und auch der Hund lief. Es war ein großer schwarzer Hund mit großen Feueraugen. Das konnte nur der Teufel sein! Der Mann lief, was er laufen konnte und stürzte fast außer Atem in sein Haus. Aber von diesem Tage ab war er stets vor Mitternacht schön zu Hause bei Weib und Kind.

(entnommen dem Heft „Es war einmal....- Märchen und Sagen aus Bottrop“, Herausgeber Kulturamt der Stadt Bottrop)

- eingesandt von Heinz-Jürgen Schultz -

Das Gespenst auf dem Dachboden



Da stellte eines Tages ein Knecht an die Bodenluke eines Stalles die Leiter, um Stroh für das Vieh herunterzuholen. Als er auf der obersten Sprosse der Leiter stand und die Bodenluke einen schmalen Strich weit geöffnet hatte, sah er plötzlich einen hellen Schein, der ihm Stroh und Staub an den Kopf und in die Augen warf. Schnell war der Knecht von der Leiter herunter und eilte zu seinem Herrn. „Auf dem Dachboden spukt es,“ berichtete er in großer Aufregung. - Was sollte man machen? Man wollte schon zum Pastor eilen. Da erbot sich ein anderer Knecht, die Leiter von außen an das Dach des Stalles zu setzen und durch eine Dachluke auf den Boden zu schauen.

Gesagt, getan! Der Knecht setzte die Leiter außen an das Dach, stieg hinauf und hob einige Dachziegel hoch. Da erkannte er das Gespenst. Es war die weißgestreifte Katze des Bauern, die sich oben auf dem Stallboden ein Nest für ihre Jungen bereitet hatte. Als jemand die Luke öffnete, wehrte sie den Störenfried ab, indem sie Stroh mit ihren Füßen in fliegender Eile zur Luke kratzte.

Lach` doch mal wieder

(gesammelt und verarbeitet von Heinz-Jürgen Schultz)

Man(n) sitzt im Ohrensessel, gemütlich, die Beine ausgestreckt, denkt über den Tag nach, hat ein Gläschen Portwein neben sich, sinniert so vor sich hin, und fängt beim Lesen seiner Lektüre immer wieder an zu schmunzeln.

Lesen Sie hier, was unseren wackeren Senior zum Schmunzeln bringt:

„Hoffentlich sind wir nicht zu lange geblieben“, erkundigt sich der Besuch beim Abschied. „Aber nein“, wehrt der Gastgeber ab, „um diese Zeit pflegen meine Frau und ich sowieso aufzustehen.“

Stumm stehen zwei Angler am Fluss. Nach sechs Stunden faucht der eine: „Jetzt hast Du schon wieder das Standbein gewechselt.“ Angeln wir nun oder tanzen wir Foxtrott?“

Eine Ziege und eine Schnecke verabreden einen Wettlauf. Ziel: das Vorzimmer des Generaldirektors. Die Ziege rennt los, doch beim Direktor wartet schon die Schnecke. „Wie hast Du das geschafft?“ fragt die Ziege. „Weißt Du“, sagt die Schnecke, „mit Kriechen kommst du hier schneller zum Ziel als mit Meckern.“

Sitzen zwei nach einer durchzechten Nacht auf einer Bank im Park. Sagt der eine: „Wie schön frisch die Luft heute Morgen ist!“ Antwortet der andere: „Kein Wunder. Sie war ja auch die ganze Nacht draußen!“

Ein Hotelgast morgens zum Ober: „Ich hätte gerne zwei zu hart gekochte Eier, eiskalten Speck, verkohlten Toast, tiefgefrorene Butter und lauwarmen Kaffee.“ Darauf der Ober: „Das dürfte etwas schwierig sein.“ Der Gast: „Wieso, gestern ging es doch auch!“

„Möchten Sie gerne Rotwein oder Weißwein?“ - „Spielt keine Rolle. Ich bin farbenblind.“

Eine Klosterschwester geht mit einem Kinderwagen spazieren und trifft einen alten Bekannten. Fragt er: „Ein Klostergeheimnis?“ - „Nein“, sagt sie „Ein Kardinalfehler.“

„Herr Doktor, sagen Sie, kann ein Junge von acht Jahren sich den eigenen Blinddarm herausnehmen?“ - „Auf keinen Fall!“ - „Da hörst Du es, Axel, tu ihn sofort wieder zurück!“



Ich hab's vergessen

von Eva Hönick

„Otto, wie heißt eigentlich dein neuer Zahnarzt?“

„Weiß ich nicht. Hab's vergessen.“

„Heißt er nicht Hansmann?“

„Nein!“

„Oder Petermann?“

„Nein!“

„Aber es war doch, glaube ich, ein männlicher Vorname.“

„So?“

„Oder Straßmann?“

„Straßmann hieß mein früherer Schneider.“

„Der hieß Straßberg.“

„Ach Unsinn, Straßberg oder Straußberg heißt mein Zigarrengeschäft.“

„Na egal. Aber wie heißt dein Zahnarzt?“

„Hab's vergessen.“

„Du vergißt aber auch alles!“

„Du auch.“

„Wenn es nicht Petermann war... aber mit ‚-mann‘ war es etwas.“

„Kann sein.“

„Ja, was gibt es denn alles mit ‚-mann‘? Bergmann, Strohmänn, Mannesmann, Heinemann, Mümmelmann...“

„Mümmelmann ist ein Name für Hasen, nicht für Zahnärzte.“

„Aber Heinemann kommt mir bekannt vor.“

„Mannesmann auch.“

„Oder heißt er vielleicht Bollmann?“

„Bollmann heißen doch glaube ich die Leute in dem Hochhaus, wo wir früher gewohnt haben, die im zehnten Stock.“

„Die heißen Bollwitz.“

„Meinetwegen.“

„Ja, was gibt es denn noch? Weizmann, Hermann, Kellermann...“

„Kellerman! Kellermann! Warum nicht gleich Kellerloch?“

„Jetzt wirst du albern. Was heißt schon Kellerloch?“

„Kellerloch oder Kellerberg – ist doch wurscht. Was hast du überhaupt immer mit Keller?“

„Ja, da fällt mir ein, du musst den Keller noch aufräumen.“

„Ach was, ich muss jetzt Zeitung lesen.“

- eingereicht von Alfons Görtz -

„Such doch mal in der Zeitung nach Namen. Vielleicht kommst du dann drauf.“

Hier: Haßler – Körner – Kalbfuß – Zöllner – Bertram – Distler – Lettich – Mellin – Krämer.

„Und keiner mit –mann?“

„Nein, keiner mit –mann!“

„Warte mal – wie hieß denn dein Schulkamerad, der dich mal besucht hat? Ich glaube, der hieß irgendwas mit –mann.“

„Welcher, der aus Neustadt oder der aus Hammerfeld?“

„Es war doch bloß einer.“

„Nein es waren zwei.“

„Du hast eine blühende Fantasie.“

„Ja, waren es deine Schulkameraden oder meine?“

„Und wie hießen denn die?“

„Weiß ich nicht mehr. Vergessen!“

„Ja, irgendwie muss doch dein Zahnarzt aber heißen!“

„Sicher, irgendwie heißt er schon.“

„Aber wie – aber wie?“

„Ja zum Kuckuck nochmal, warum musst du denn das unbedingt wissen?“

„Weil sie angerufen haben.“

„Dann musst du doch wissen, wie er heißt!“

„Nein, ich hab's vergessen.“

„Warum haben sie überhaupt angerufen?“

„Weil du dein Buch **„Wie schule ich mein Gedächtnis“** im Wartezimmer vergessen hast.“



Eugen Roth (Dichter)

Eugen Roth wurde am 24. Januar 1895 in München; geboren und starb dort am 28. April 1976

Er war ein deutscher Lyriker und populärer Autor meist humoristischer Verse. Mit seinen heiter-nachdenklichen „Ein Mensch“-Gedichten und Erzählungen gehört er zu den meistgelesenen Lyrikern im deutschsprachigen Raum.

Zwei Wörter haben Eugen Roth zu einem der bekanntesten Humoristen Deutschlands gemacht: "Ein Mensch". So beginnen nämlich viele seiner Gedichte, in denen er, scharfäugig und doch nie verletzend, Fehler und Eigenarten seiner Mitmenschen aufs Korn nahm.

Überzeugen Sie sich selbst!

Verhinderter Dichter

Ein Mensch, zu Arbeit wild entschlossen, ist durch den Umstand sehr verdrossen, dass ihm die Sonne seine Pflicht und Lust zum Fleißig sein zerstickt. Er sitzt und schwitzt, stöhnt und jammert, weil sich die Hitze an ihn klammert. Von seinem Wunsch herbei gemolken Erscheinen alsbald dunkle Wolken. Der Regen rauscht, die Traufen rinnen. Jetzt denkt der Mensch, kann ich beginnen! Doch bleibt er tatenlos und sitzt, horcht, wie es donnert, schaut wie's blitzt, und wartet, dumpf und hirnvernagelt, ob's nicht am Ende gar noch hagelt. Doch rasch zerfällt das Wettetoben- Der Mensch sitzt wieder (siehe oben)



Unerwünschter Besuch

Ein Mensch, der sich zu Hause still was wunderschönes dichten will, sucht grad auf Lenz sich einen Reim, als in das sonst so traute Heim, ein Mann tritt, welchen er zu treten in keine Weise hat gebeten. „Ich seh“, sagt dieser, „dass ich störe. Sie schreiben grade – nun, ich schwöre, sie gar nicht lange aufzuhalten. Ich weiß, man will ein Werk gestalten, ist just an einer schweren Stelle – Da tritt ein Fremdling auf die Schwelle. Ich komm' nicht, sie zu unterbrechen, ich will nur knapp zwei Worte sprechen. Nur keine Bange – fünf Minuten, ich denk nicht, ihnen zuzumuten, mir mehr zu opfern, Zeit ist Geld, und Geld ist rar heut auf der Welt.“ Der Mann noch weiterhin bekräftigt, er wisse, wie der Mensch beschäftigt, und sei darum von ganzer Seele bedacht, dass er nicht Zeit ihm stehle. Der Mensch wird, etwas nach drei Stunden, zerschwätzt an seinem Tisch gefunden.

Grenzfall

Ein Mensch war eigentlich ganz klug
und schließlich doch nur klug genug,
um einzusehen, schmerzlich klar,
wie blöd er doch im Grunde war.
Unselig zwischen beiden Welten,
wo Weisheit und wo Dummheit gelten,
ließ seine Klugheit er verkümmern
und zählt nun glücklich zu den Dämmern.

Schadhafte Leitung

Ein Mensch, der fühlt, wie's immer klopft,
Merkt plötzlich: seine Seele tropft.
Und folgerichtig schließt er draus:
Sie hat ein Loch, sie rinnt ihm aus.
Und unverzüglich-unverzagt
Forscht er nun, wo es tropft und nagt.
Die Frage wird zuerst erledigt:
Ob er sie wie wo wann beschädigt.
Jedoch er ist, bei heiler Brust,
sich keines solchen Falls bewusst.
Nun meint er, dass es etwas gelte,
ob sie durch Wärme oder Kälte
gewissermaßen selbst zersprungen?
Der Nachweis ist ihm nicht gelungen.
Wenn nicht die Hitze und der Frost,
der Ehrsucht Säure angefressen?
Doch war auch dies nicht zu ermessen,
undenkbar auch, dass sie an Wonnen
geplatzt und somit ausgeronnen.
Tropft seine Seele unentwegt.
Die ausgelaufenen Seelensäfte
Zerlaugen seine besten Kräfte,
sodass er froh ist, wenn zum Schluss
die Seele ganz verrinnen muss.
Hernach lebt er noch lange Zeit
In selbstzufriedener Trockenheit.

Das Schnitzel

Ein Mensch, der sich ein Schnitzel briet,
bemerkte, dass ihm das missriet.
Jedoch, da er es selbst gebraten,
tut er, als wär' es ihm geraten
und, um sich nicht zu strafen Lügen,
isst er's mit herzlichem Vergnügen.

Gezeiten der Liebe

Ein Mann schreibt mitternächtigt tief,
an die Geliebte einen Brief.
Der schwül und voller Nachtgefühl,
sie aber kriegt ihn morgenkühl.
Ließt gähmend ihn und wirft ihn weg.
Man sieht, der Brief verfehlt den Zweck.
Der Mensch, der nichts mehr von ihr hört,
ist seinerseits mit recht empört
und schreibt am hellen Tag, gekränkt
und saugrob, was er von ihr denkt.
Die Liebste kriegt den Brief am Abend,
soeben sich entschlössen habend
den Menschen dennoch zu erhören –
der Brief muss diesen Vorsatz stören.
Nun schreibt, die Grobheit abzubitten,
der Mensch noch einen zarten dritten
und vierten, fünften, sechsten, siebten
der herzlos schweigenden Geliebten.
Doch bleibt vergeblich alle Schrift,
wenn man zuerst daneben trifft.

Verdorbener Abend

Ein Mensch, gedenkt, daheim zu bleiben
Und still an seinem Buch zu schreiben.
Da ruft ein Freund an, ausgeh*heiter,
und möchte ihn als Fest*Begleiter.
Der Mensch lehnt ab: er sei verhindert,
jedoch, sein Fleiß ist schon gemindert;
indes er wiederum nun sitzt,
ein graues Heer von Ratten flitzt.
Aus allen Winkeln, Ritzen, Rillen,
um zu benagen seinen Willen.
Gleichzeitig äußert sich auch jetzt
Der Floh, ihm jäh ins Ohr gesetzt,
dass er die herzlichen Genüsse
durch seinen Trotz versäumen müsse.
Geheim vertauscht sich Zeit und Ort;
Halb ist er hier, halb ist er dort,
und ist schon dort jetzt zu zwei Dritteln.
Er greift zu scharfen Gegenmitteln,
beschimpft sich, gibt sich selbst Befehle,
rast gegen seine schwache Seele –
umsonst; er schleppt zum Schluss den Rest
der noch geblieben, auf das Fest.

Bewegung macht Spaß und hilft

von Monika de Byl

Natürlich ist es nicht einfach, sich vom Sofa zu erheben und sich mehr zu bewegen. Vielleicht hilft Ihnen diese Geschichte „Der geheilte Patient“ von Johann Peter Hebel (1760 – 1826) wie ein Patient mit starken Rückenschmerzen geheilt wurde. Nachfolgend lesen Sie diese Erzählung stark gekürzt und vereinfacht.

Ein reicher Mann, der unter zahlreichen Wehwechen und ständigen Schmerzen in den Gelenken litt, war schon bei vielen Ärzten, die ihm aber alle nicht helfen, geschweige denn heilen konnten. Eines Tages erfuhr er von einem Doktor in einer fremden Stadt, der große Erfolge nachweisen konnte. Da der Arzt hundert Stunden entfernt wohnte, schrieb er ihm einen Brief mit der Bitte um Hilfe. Und siehe da, der Arzt erklärte sich bereit, ihn zu behandeln, allerdings unter einer Bedingung, sein Patient müsse den Weg zu ihm zu Fuß zurücklegen. Schweren Herzens machte der Mann sich auf den Weg. In den ersten Tagen kam er kaum vorwärts, alles tat ihm weh und er war schon kurz davor aufzugeben. Doch am vierten Tag ging das Wandern schon besser, und als er nach achtzehn Tagen beim Arzt ankam, fühlte er sich so gut wie schon lange nicht mehr. Im Gespräch mit dem Doktor wurde ihm klar, welche „Medizin“ der weise Mann ihm verschrieben hatte. Er nahm den Ratschlag, zu Fuß zurück zu gehen und sich in Zukunft an jedem Tag körperlich zu betätigen, gerne an. In den folgenden Jahren ging es ihm blendend.

Soweit die Geschichte. Ähnliches ist mir widerfahren. Vor vielen Jahren hatte ich starke Rückenprobleme. Meine Hoffnung, die Sache sei mit ein paar Spritzen beim Orthopäden, einigen Medikamenten und

vielleicht noch Massagen erledigt, erfüllte sich nicht. Stattdessen musste ich zehn Sitzungen bei einem Physiotherapeuten absolvieren.



Dort erlernte ich, aus damaliger Sicht, höchst anstrengende Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Der dringende Rat des Therapeuten, diese Übungen weiterhin regelmäßig zu Hause durchzuführen, löste bei mir keine Begeisterungstürme aus.

In den ersten Monaten nach der Physiotherapie fiel es mir schwer, meinen inneren Schweinehund zu besiegen und die quälende Gymnastik durchzuführen.

Die Anmeldung in einem Sportstudio in dem Wirbelsäulengymnastik angeboten wurde, ersetzten dann die täglichen Übungen alleine zu Hause. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß, und die Trainerin achtet auf die korrekte Durchführung der Übungen. Seitdem nehme ich regelmäßig 2 x in der Woche an der Rückengymnastik teil. Und der Erfolg machte sich bald bemerkbar. Ab und zu kehren die Rückenprobleme nochmal zurück, zum Glück in leichter Form.

Gleichzeitig trainierte ich meine Ausdauer durch ein Lauftraining. Aber das ist eine andere Geschichte, die Sie in der nächsten Ausgabe lesen können.

Altersdiskriminierung durch Digitalisierung

von Monika de Byl

Vor einigen Jahren war es ganz einfach einen Termin beim Arzt zu bekommen: ein Anruf genügte und die Arzthelferin reservierte mir einen, der noch frei war. Das war ganz anders als ich jetzt mal wieder in der Praxis anrief. Statt einer Arzthelferin meldete sich eine Computerstimme, die mir sagte, dass ich Termine nur per E-Mail machen könne. Die Sache mit den Mails habe ich mittlerweile verstanden, ich schrieb also eine. Dann wurde mir mitgeteilt, dass ich eine Kennnummer eingeben sollte. Nun war ich ratlos. Wo sollte ich die denn hernehmen? Da klingelte mein Telefon. Ich sah eine mir unbekannte Nummer und nahm aus Sicherheitsgründen (Trickbetrüger) nicht ab.



Mein Anrufbeantworter sprang an und eine Automatenstimme sprach mir sechs Zahlen darauf. Meine Verwirrung war groß -was sollte ich mit dieser Nachricht anfangen? Ich ging zu meinem Computer zurück und schaute mir den Text noch einmal an und fand eine Spalte, in die eine Kennnummer einzutragen war. Ich trug die telefonisch übermittelten Zahlen ein und siehe da: Ich erhielt eine Antwort und mir wurde ein Termin angeboten.

Heute gibt es viele Situationen, in denen man nur noch digital am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann. Wenn ich beispielsweise eine Theaterkarte oder Bahnfahrkarte haben möchte kann man dieses nur noch per Internet erledigen.



Leider kann ich in Bottrop einige Haushaltswaren, die ich haben möchte, nicht mehr vor Ort kaufen, weil es kaum noch Fachgeschäfte gibt. Ersatzteile für mein Meißner Porzellan musste ich wohl oder übel im Internet bestellen. Dazu kommt auch noch, dass auch das Bezahlen nur noch digital möglich ist. Das bereitete mir anfangs nicht nur Schwierigkeiten, sondern auch Unbehagen, wenn ich meine Bankverbindung angeben sollte.

Meine Bank im Wohnviertel hat die Filiale geschlossen. Meine Bankgeschäfte kann ich nur an einem Automaten in einem Servicecenter erledigen oder der Empfehlung meiner Bank folgen am Onlinebanking teilzunehmen. Wenn ich das aber nicht machen will oder gar nicht kann, weil ich keinen Computer oder ein Smartphone besitze, dann kann ich viele alltägliche Dinge nicht mehr tun.

Digitalisierung grenzt diejenigen aus, die nicht über die erforderlichen Kenntnisse oder die Technik verfügen oder sich diese finanziell nicht leisten können oder wollen. Hiervon sind besonders viele Seniorinnen und Senioren betroffen. Für diese Gruppe müsste es nicht-digitale Angebote geben.

Oder, wenn möglich, fragt man seine Enkel, die bestimmt gerne weiterhelfen und das zusätzliche Taschengeld dankbar annehmen.

Ohne Moos nichts los

von Monika de Byl

Vor einiger Zeit war ich in einer Sparkassenfiliale, im Service-Center. Ein älterer Mann stand ratlos vor einem Automaten und drückte hilflos einige Knöpfe. Nach einiger Zeit bot ich meine Hilfe an, die er dankbar annahm, Er könne nicht mehr gut sehen und wollte eigentlich nur Geld abheben. Bis vor kurzem hat eine Sparkassenmitarbeiterin das für ihn gemacht, aber die sind jetzt auch nicht mehr da. „Die Sparkasse spart an falscher Stelle, obwohl der Kunde sparen sollte“, schimpfte er.



Und in der Tat, früher hat die Sparkasse ihrem Namen alle Ehre gemacht. Da stand das Sparen im Mittelpunkt, der Lohn oder das Gehalt wurden noch bar ausge-

gezahlt und was am Ende des Monats übrigblieb, wurde auf ein Sparkonto eingezahlt. Das war die Reserve für größere Anschaffungen oder Reparaturen. Sparfuchse haben bereits am Monatsanfang einen Betrag zur Sparkasse gebracht, damit sie erst gar nicht in Versuchung kamen, alles Geld auszugeben.

Auch Kinder wurden schon früh zum Sparen angeregt. So bekamen sie kostenlos ein Sparschwein oder eine Sparbüchse geschenkt und am Weltspartag Ende Oktober wurde das Sparschwein zum Lee-

ren zur Sparkasse gebracht. Oft war es eine freudige Überraschung, wieviel Geld im Laufe eines Jahres zusammen gekommen war, und es gab noch ein Geschenk dazu.

Für Arbeitnehmer gab es ab 1961 das „312-Mark-Gesetz“. Der Arbeitgeber hielt diesen Betrag vom Lohn oder Gehalt ein und überwies ihn auf ein Sparkonto des Arbeitnehmers. Der Staat unterstützte diese Art der Vermögensbildung mit einer Prämie. Wenn nach einigen Jahren der angesparte Betrag ausgezahlt wurde, kam oft eine beträchtliche Summe zusammen.

Eine ganz andere Art des Sparens war der Spar Klub in einer Kneipe. Seine Mitglieder verpflichteten sich, Woche für Woche einen bestimmten Betrag zu sparen. Wer nicht zahlte, musste ein Straf-geld berappen. Das war eine willkommene Gelegenheit, die Kneipe aufzusuchen. Ende des Jahres wurde in einer Feierstunde der Betrag ausgezahlt, der dann oft für Weihnachtsgeschenke ausgegeben wurde. Ich vermute allerdings, dass das Geld, das wöchentlich beim Besuch der Kneipe in „flüssiges Gold“ umgewandelt wurde den angesparten Betrag enorm verminderte.



Kochen, Putzen, Sorgen – Care-Arbeit in der Kunst seit 1960

von Monika de Byl

Wer meint, dass es sich hierbei um einen Vortrag des Hausfrauenbundes handelt, der sollte die Überschrift genau lesen: Care-Arbeit in der Kunst, heißt es da weiter. Auf gut Deutsch heißt Care-Arbeit nichts anderes als Hausarbeit wie Kochen, Putzen, Pflegen, Kinder umsorgen und noch vieles mehr. Das wird in der neuen Ausstellung im Quadrat gezeigt. Sowohl in Gemälden, Fotografien, aber auch in Videoarbeiten und Installationen wird Hausarbeit auf unterschiedliche Art und Weise thematisiert. Oft noch wird die Meinung vertreten, Hausarbeit ist „Arbeit aus Liebe“, die leicht von der Hand geht und deshalb nicht als Arbeit gilt. Gegen diesen Mythos wenden sich viele Künstlerinnen und zeigen dies zum Beispiel in Filmen oder Fotomontagen.



Die Ausstellung folgt keiner zeitlichen Chronologie, sondern nähert sich dem Thema über inhaltliche Schwerpunkte. So geht es in einem der Räume um das Auslagern von Care-Arbeit auf migrantische Arbeiterinnen, ein anderer Bereich hat das Motto Doppelschicht in Ost und West. Wiederkehrend auch das Motiv maskierter oder entstellter Gesichter, die Darstellung von Körpern, die zum Objekt der Kunst werden, mit Haushaltsgeräten verschmelzen oder durch sie begrenzt werden. So ist beispielsweise diese Frau zu sehen, deren Unterleib aus einem Herd besteht.



Besonders das Bottroper Frauenzentrum Courage freut sich sehr, dass Dokumente der Courage-Geschichte auch in der Ausstellung zu sehen sind. Unter anderem findet sich ein Exemplar der ersten Bottroper Frauenzeitung aus März 1986 in einer der Vitrinen oder auch dieses Foto von einer Demo für mehr Gleichberechtigung. Bei meinem Besuch sah ich Gruppen die vor Skulpturen und Video-Clips standen und angeregt darüber diskutierten.



Diese Ausstellung regt zum Austausch über Hausfrauen-Arbeit an. Sie ist noch bis zum 3.3. 2024 geöffnet. Bottroper Bürger haben freitags freien Eintritt. Aber auch Schwerbehinderte mit 80% können immer kostenlos ins Museum.

Gedichte und Zitate zum Neuen Jahr

eingereicht von Heinz-Jürgen Schultz



Zum Neuen Jahr

Ein Jahr erscheint im Meer der Zeit
Als Tropfen von der Ewigkeit;
Jedoch der Mensch legt auf die Waage
Dreihundertfünfundsechzig Tage,
Die er durchlebte, Schritt für Schritt,
In Freud und Leid, genoss, erlitt.
Erlebst des Jahres letzte Stunde
Allein Du, oder sei's in froher Runde;
Schau erst zurück, dann froh voraus
Und schreite ohne Furcht hinaus
In's neue Jahr, das Gott geschenkt,
Der unser aller Schicksal lenkt.

A. Schmitt



Sprüche zum Neuen Jahr

Das neue Jahr sieht mich freundlich an,
und ich lasse das alte Jahr mit seinem
Sonnenschein und Wolken ruhig hinter
mir.

Johann Wolfgang von Goethe

Mehr als die Vergangenheit interessiert
mich
die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu
leben.

Albert Einstein

Die Zukunft hört nicht auf, uns zu
faszinieren,
besonders am Anfang eines neuen
Jahres.

Georg Kreisler

An der Schwelle des neuen Jahres lacht
die Hoffnung und flüstert, es werde uns
mehr Glück bringen.

Alfred Tennyson

Redewendungen und ihre Bedeutung

eingereicht von Monika de Byl

Ach du grüne Neune

Die Redewendung „Ach du grüne Neune!“ ist ein Ausruf, der Entsetzen oder Überraschung ausdrückt. Es gibt zwei mögliche Ursprünge: 1. Sie stammt aus dem 19. Jahrhundert. Ein sehr bekanntes Berliner Tanzlokal lag in der Blumenstraße 9. Doch sein Haupteingang war im Grünen Weg, weswegen es bald besser bekannt war als „Grüne Neune“. 2. Der Ausruf stammt von Jahrmärkten, wo mit Kartenlegen ein Blick in die Zukunft gewagt wurde. In den deutschen Spielkarten heißt die „Pik Neun“ nämlich auch „Grüne Neun“. Und diese unheilvolle Karte bedeutete nichts Gutes

Etwas ausbaden müssen



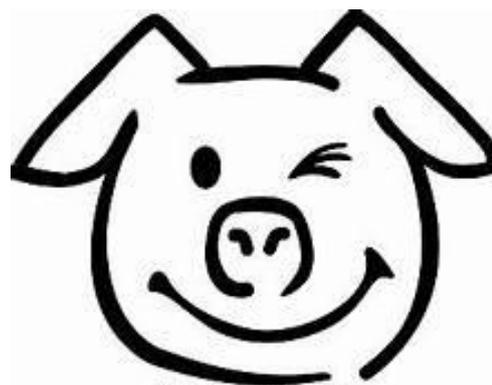
Die Herkunft der Redewendung basiert tatsächlich auf dem Baden. Denn früher war es üblich, dass mehrere Personen dasselbe Badewasser nutzten. Gebadet wurde meist nach der Rangfolge innerhalb der Familie. Also: Vater, Mutter, Kinder ... Wer zuletzt in die Badewanne durfte, bekam natürlich nicht mehr allzu sauberes Wasser und musste auch noch die Wanne leeren und säubern. Man musste also sprichwörtlich das Wasser der anderen „ausbaden“. Heute benutzt man die Redewendung, wenn man Mist gebaut hatte und dafür gerade stehen muss.

Unter aller Kanone

Die Redewendung „unter aller Kanone“ ist nur auf sprachlicher Ebene ein schweres Geschütz. Denn sie ist lediglich eine scherzhafte Eindeutschung des lateinischen Ausdrucks „*sub omni canone*“, was so viel heißt, wie „unter aller Richtschnur“. Dieser Ausdruck war Teil des Bewertungssystems im Schulwesen. War ein Schüler „*sub omni canone*“, war er nach Meinung des Lehrers noch schlechter als die schlechteste Zensur. Vermutlich formten Schüler dieses vernichtende Urteil später scherzhaft zu „unter aller Kanone“ um.

Jemanden zur Sau machen

Diese Redewendung ist eine Anspielung auf zum Teil skurrile Bestrafungen in vergangenen Zeiten. Ganz abgesehen davon, dass Folter ein zulässiges Mittel war, gab es auch Schand- und Ehrenstrafen. Dabei wurde der Verurteilte öffentlich verspottet. Der notorische Trinker zum Beispiel wurde mit einem Weinfass bekleidet durch die Stadt kutschiert. Und wer sich selbst für damalige Verhältnisse unter aller Sau benahm, wurde mit einer Schandmaske in Gestalt eines Schweinekopfes versehen und musste sich so „zur Sau machen“ lassen.



Rezept des Jahres

*Von Catharina Elisabeth Goethe, der Mutter des Dichters
Johann Wolfgang von Goethe*

Man nehme 12 Monate

putze sie ganz sauber von

Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst

und zerlege jeden Monat so in 30 oder 31 Teile,

so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus

einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

*Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen
Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.*

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmückt man

mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeit

und serviert es täglich mit Heiterkeit und einer guten,

erquickenden Tasse Tee.



*Entdeckt von Monika de Byl in einer Speisekarte des
Restaurants Swantewit in Wustrow an der Ostsee.*

Kanarische Inseln



Die Kanarischen Inseln liegen im Atlantik in einer geographischen Region, die als Makaronesien bezeichnet wird. Dazu zählen außerdem die Kapverden, die Azoren, der Madeira-Archipel und die unbewohnten Inseln von Selvagens.

Zu den sieben Inseln zählen:

Tenerifa, Fuerteventura, Lanzarote, Gran Canaria, La Gomera, La Palma und El Hierro.

Die Inseln sind zum Teil noch vulkanisch aktiv. Auf den Kanarien genießt du das ganze Jahr über viele Sonnenstunden mit wenigen Wolken und milde Temperaturen ohne große Schwankungen.

Tenerifa, mit einer Höhe von 3.715 Metern ist der Teide der höchste Berg Spaniens und ein UNESCO-Welterbe.



Der Teide-Nationalpark ist der meistbesuchte Nationalpark in Europa und gehört zu den meistbesuchten der Welt.

Gran Canaria, auch als „Kontinent im Miniaturformat“ bekannt, zeichnet sich durch seine ausgeprägten Kontraste aus.



An ein und demselben Tag kann man die herrlichen Strände und die ausgedehnten Dünenfelder genießen und zu den Gipfeln aufsteigen, die von kanarischen Kiefern-

eingereicht von Alfons Görtz

wäldern bedeckt sind, deren Grün sich vom dunklen vulkanischen Untergrund abhebt.



Lanzarote ist ein Synonym für Vulkane, Lavafelder und bizarr geformten Felsen, für das Schwarz und Rot der Erde, das mit dem Weiß der Häuser, dem Blau des Meeres und des Himmels kontrastiert. Die Landschaft der östlichsten der Kanarischen Inseln wird vervollständigt durch karge Berge mit sanftem Relief, wunderschöne Strände mit weißem und goldenem Sand, üppige Palmenhaine ... und die Stille, denn auch die gehört zur rätselhaften Landschaft von Lanzarote.



Als älteste Insel des Archipels und eine der ruhigsten, was die vulkanische Aktivität betrifft, hat **Fuerteventura** eine einzigartige Natur hervorgebracht. Die Insel gilt als eines der wertvollsten Ökosysteme der Welt und wurde 2009 von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt. Sie verfügt über Naturparks, Naturdenkmäler, alte Höhlen, weite Ebenen und eine einzigartige Artenvielfalt. Erkunde die Naturgebiete von Fuerteventura, der größten Insel der Kanaren.



Friedlich und niedlich. Das ist **La Gomera** - Die zweitkleinste Insel der Kanaren.

Witze

eingereicht von Monika de Byl

Der kleine Fritz kommt in die überfüllte Drogerie, bleibt an der Tür stehen und ruft laut:

„Bitte drei Dutzend Kondome in verschiedenen Größen!“

Alle Kunden sind starr vor Schreck. Der Drogist fängt sich am schnellsten.

„ERSTENS, sagt er, schreit man nicht so.

ZWEITENS, ist das nichts für kleine Kinder,
und DRITTENS schickst du mir am besten deinen Vater vorbei.

Aber Fritz ist nicht zu entmutigen:

„Erstens“, antwortet er, „hab ich in der Schule gelernt,
dass man laut und deutlich sprechen soll.

ZWEITENS ist das nichts FÜR kleine Kinder,
sondern GEGEN kleine Kinder.

Und DRITTENS geht das den Vati gar nichts an; die sind nämlich für meine Mami.

Die fährt nämlich morgen für drei Wochen nach Bad Nauheim zur Kur.



Klein Paula fragt die Mutter:

„Mama, sag mal, wie lange brüten die Vögel noch?“

Mutter: „Bis die Jungen schlüpfen!“

Paula: „Und wann schlüpfen die Mädchen?“

Fritzchen und seine Oma machen einen langen Spaziergang.

Da sagt Fritzchen: „Ich muss mal aufs Klo!“

„Dann geh da vorne hin,“ meint die Oma.

Als Fritzchen zurückkommt, sagt er aufgeregt:

„Oma, Oma, da war eine goldene Toilette.“

Wenig später kommt ein wütender Mann und beschwert sich.

„Wer hat in meine Trompete gepinkelt?“



Ein Kunde im Reisebüro möchte nach Bangkok. „Wollen Sie über Athen oder Bukarest fliegen?“ fragt der Reise-Verkäufer.

Antwortet der Kunde: „Ich will nur über Ostern fliegen!“

Am Wochenende sagt eine alte Frau: „Geben Sie mir bitte 5 Kilo Äpfel, aber nicht so große. Ich kann nicht so schwer tragen.“



Maria fragt ihre Mutter: „Mama, hat diese Medizin schlimme Nebenwirkungen?“ – Oh, ja“ meint die Mutter, „morgen kannst du wieder zur Schule gehen.“

Die Mutter sagt: „Max, du weißt schon, dass der liebe Gott dich gesehen hat, als du die Kekse geklaut hast.“

„Ja, Mama, und was glaubst du, was er gesagt hat.

Es ist niemand da der dich sieht, nimm dir noch einen!“



Gemeinsame Termine aller ZWAR – Gruppen

Bottroper Telefonnummern sind ohne Vorwahl



Bottroper Telefonnummern sind ohne Vorwahl

Datum	Veranstaltung	Ort	Kontakt	Telefon
18.01.2024 15.02.2024 21.03.2024 18.04.2024 16.05.2024 20.06.2024	Delegierten-Treffen	Sozialamt Bottrop Horster Str. 6-8 Kleines Besprechungs- Zimmer / 2.OG (ZOB gegenüber)	Alfons Görtz	02041-54162

Allgemeine Informationen über die ZWAR Bottrop erhalten Sie über :

Alfons Görtz, Tel. 02 041 – 5 41 62, E-Mail: acgoertz@web.de

Internet: www.bottrop.de/soziales/senioren/artikel/ZWAR-Gruppen.php

Angebote/Termine/Kontakte der verschiedenen ZWAR – Gruppen ZWAR – Frauengruppe Batenbrock

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Maria Schmitz Renate Froschamer	750 557 262 731	Jeden Mittwoch Ab 15.00 Uhr	Bürgerhaus Batenbrock Ziegelstr.
Delegierte	Maria Schmitz Renate Froschamer Gisela Pröhl	750 557 262 731 53 232	siehe oben	siehe oben

ZWAR – Stadtteilgruppe - Eigen

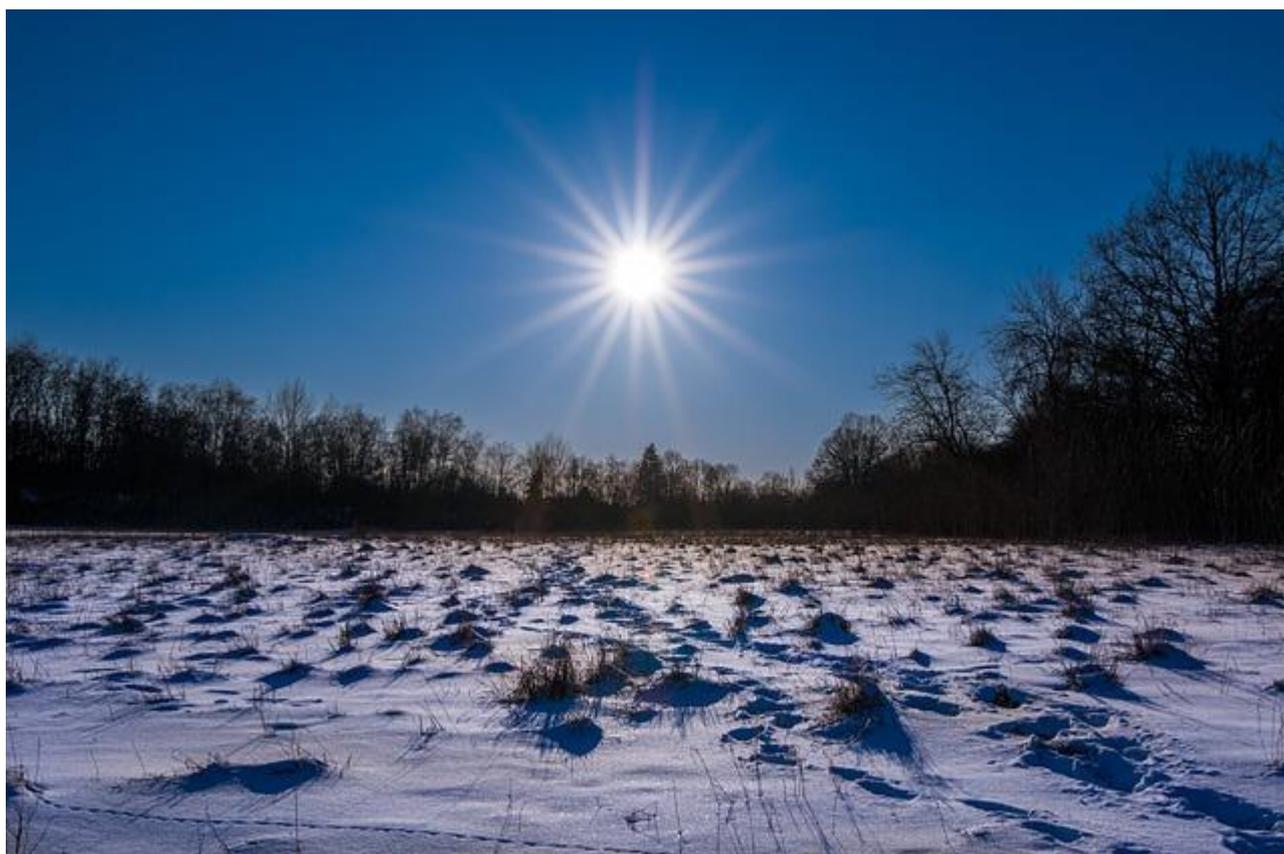
Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Ulrike Bittner	02045-8548770	jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15.00 Uhr	AWO – Zentrum Bügelstr. 25 Ernst Löchelt Seniorenzentrum
Klönen und Spielen			Jeden letzten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr	nach Absprache
Fahrten und Besichtigungen		91 740	nach Absprache	nach Absprache
ZWAR Zeitung				
Delegierte	Adolf Rudolf	34 173	siehe oben Seite 37	

ZWAR Stadtteilgruppe Fuhlenbrock

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen			jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15.00 Uhr	
Frühstücks-Kaffee	Ingrid und Friedhelm Fink	7 813 040	jeden 1. Montag im Monat ab 9.00 Uhr	EDEKA Markt Dorstenerstr.
Spielen (Skat)			Dienstag alle 14 Tage ab 15.00 Uhr	
Spazieren gehen	Ingrid und Friedhelm Fink	7 813 040	jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14.30 Uhr	Fuhlenbrocker Markt
Presse-Information	Alfons Görtz	54 162		

ZWAR Stadtteilgruppe Stadtmitte

Angebot Funktion	Kontakt	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Friedhelm Jakobs Gerda Mertens	67 293 24 594	jeden 1.Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr	AWO im Trapez Gladbecker Str. 22
Spielen Und Klönen	Emmy Kolaska	698 138	alle 14 Tage Donnerstag ab 14.30 Uhr	AWO im Trapez Gladbecker Str. 22
Wandern	Gerda Vogt	23 431	nach Absprache	nach Absprache
Walking			jeden Montag ab 10.30 Uhr	Nepomuk am Quadrat im Stadt- garten
Delegierte	Friedhelm Jakobs Renate Jakobs	67 293	siehe oben	siehe oben



Winterlandschaft in Bottrop

Stadtteilübergreifende ZWAR – Gruppen

Angebot Funktion	Kontakt	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Delegiertentreffen aller Bottroper ZWAR Gruppen	Alfons Görtz	54 162	jeden 3. Donnerstag im Monat ab 9.30 Uhr	Sozialamt Bottrop Horster Str. 6-8 2. OG
Musikgruppe Harmoniker in Dur und Moll	Reinh. Wilting Herbert Leppich	0201–606076 02045-81357	1. und 3. Mon- tag im Monat ab 16.45 Uhr	AWO Haus Bügelstr. 25 Raum E 14
Gitarrengruppe Volkslieder und Schlager				
Instrumentalkreis Folk-Rock-Pop	Karl-Heinz Graw Ludwig Voßbeck	66 369 0152- 34395370 015770303078	jeden Freitag ab 14.30 Uhr ■ 17.30 Uhr	Kardinal- Hengstbach- Straße 3
Damenchor ZWAR-Singers	Gisela Pröhl	53 232	jeden Freitag ab 15.00 Uhr	Jugend- Kombihaus Horster Str.
Videogruppe	Adolf Rudolf Gerda Vogt	34 173 23 431	jeden Freitag ab 9.30 Uhr	AWO Haus Bügelstr. 25 Raum E 14
Mediengruppe http://zwar- medien- bottrop.de	Georg Schmeier Egon Stehr	017647557690 017652853122	jeden Montag 15 - 17 Uhr	Bottrop- Quatiersbüro Rottmannsmühle Feuerbachstr. 13
Sport und Gymnastik	Renate Meyer Nikolaus Kinner	20 900 93 737	jeden Freitag ab 10.00 Uhr	Dieter-Renz-Halle Parkstraße
Zeitungsgruppe	Monika de Byl	0176 50804569	nach Absprache	nach Absprache



Spazieren gehen im verschneiten Winterwald

Impressum

Herausgeber/Redaktion: ZWAR-Zeitungsgruppe in Bottrop
V.i.S.d.P. Monika de Byl, Im Wilmkesfeld 39A, 46236 Bottrop
Telefon: 0176 50804569
E-Mail: monika-de-by1@gelsenet.de

Erscheinungsweise 4-mal jährlich /Auflage 2000 Exemplare
Verbreitung kostenlos im gesamten Stadtgebiet

Internet www.zwar.org ZWAR Netzwerke Wo gibt es ZWAR Netzwerke
Einsender von Beiträgen, Fotos oder dergleichen, akzeptieren eine redaktionelle
Bearbeitung. Keine Rücksendung. Alle Rechte der Veröffentlichung bleiben vorbehalten
Honorare werden nicht gezahlt Die ZWAR-Gruppe arbeitet ehrenamtlich.

**Wir danken der Stadt Bottrop für die Unterstützung beim Druck
und bei der Verteilung dieser Zeitung.**

Seniorin beim Schneewandern

