



Termine	Seite 3
Neue Mitglieder	Seite 4
Einladung Weihnachtsfeier	Seite 5
Freifahrtberechtigung – DB	Seite 11
Wir lassen dich nicht im Stich	Seite 16
Rundbriefrätsel	Seite 23

hand in hand

Planwagenfahrt im Spessart

siehe auch Seite 18



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Wahlspruch in unserem Logo: „Einander verstehen miteinander leben“, war wohl in unseren Aktivitäten im vergangenen Jahr einmal mehr oberstes Gebot. Denn mit dem Verständnis den Nächsten verstehen zu wollen, wird ein Miteinander und ein gemeinsames Handeln möglich.

Gemeinsam haben wir unsere Zielvorstellungen erreicht und dafür möchte ich allen welche in diesem Zusammenhang, oder anders gesagt, in den vielfältigen Arbeiten des Club '82 mitgewirkt haben, „DANKE“ sagen.

Unsere Arbeit findet in der Gesellschaft Lob und Anerkennung. Das sollte uns Kraft und Hoffnung geben, unsere Ziele weiter zu verfolgen und für den „Nächsten“ einfach da zu sein.

Verantwortung übernehmen und zuverlässig mitwirken, damit unser Getriebe weiter funktionieren kann. Unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahl am 17. März 2012 in der Kahler Festhalle bietet z.B. dazu die Möglichkeit. Die Mitgliederzahl steigt ständig, trotz vieler Sterbefälle. Was mich etwas beunruhigt, ist, dass die Zahl der Behinderten Mitglieder auf 25,50% in den letzten Jahren gefallen ist. Die Zahl der freiwilligen Helfer, einschließlich der 11 Vorstandsmitglieder, liegt bei nur 9,5%. Meiner Ansicht nach etwas zu niedrig um 380 Mitglieder zu betreuen davon inklusive 96 behinderte Menschen.

Nicht zufriedenstellend ist auch die Anzahl der behinderten Helfer.

Wenn wir von Inklusion sprechen müssen wir uns fragen, wer von unseren behinderten Mitgliedern bringt die Voraussetzungen mit, als eigenverantwortlicher Helfer die Vereinsarbeit mit zu gestalten? Vielleicht besser zu gestalten als ein nicht behinderter Mensch.

Es sind nur ganz wenige welche dazu in der Lage sind.

Aber die Wenigen sollten sich schon fragen: Ist meine Zeit gekommen um aktiv in das Vereinsgeschehen einzusteigen?

Natürlich ist das alles nicht so einfach wenn man nur einmal die örtlichen Gegebenheiten zu Grunde legt.

Nicht jeder Behinderte ist mobil um von A nach B zu kommen, z.B. von Goldbach nach Alzenau, von Aschaffenburg nach Kahl oder umgekehrt. Das alles ist für uns nicht neu und wurde auch in der Vergangenheit praktiziert.

Trotz allem, packen wir es an, um bei den nächsten Kontaktabenden dieses Thema zu diskutieren.

Es würde mich freuen wenn mein Aufruf Bereitwilligkeit finden würde.

Zum bevorstehenden Weihnachtsfest und zur Jahreswende wünsche ich und auch der gesamte Vorstand, frohe und geruhsame Tage sowie möglichst keine Verschlechterung des Gesundheitszustandes.

Herzliche Grüße

Engelbert Stenger

1. Vorsitzender



Impressum „hand in hand“

Herausgeber:

Club'82 Initiative
Körperbehinderter e.V.
Aschaffenburg Str. 6
63796 Kahl

Tel. 06188 – 901053

Fax 06188 – 901052

E-Mail:

engelbert.stenger@

t-online.de

www.club-82.de

Bankverbindung:

VR Bank eG

BLZ 795 675 31

Kto. Nr. 3 320 006

Sparkasse A'burg -
Alzenau

BLZ 795 500 00

Kto. Nr. 8 505 117

Auflage:

600 Stück

Redaktion:

Engelbert Stenger

Layout:

Josef Reichart †

Grafik & Druck Steiner
oHG, Alzenau

Bilder:

Engelbert Stenger

Gerhard Dehn

Artur Glöckler

Otto Grünewald

Reinhold Kinzig

Peter Steinmüller

Rosemarie Berninger

Helmut Röll

Beiträge:

Rosemarie Berninger

Engelbert Stenger

Inge Neumann

Fa. Glöckler

Main-Echo

Redaktionsschluss

nächste Ausgabe:

02. Februar 2012

Druck:

Grafik & Druck Steiner oHG

Philipp-Reis-Straße 3

63755 Alzenau

Dieser Rundbrief erscheint dreimal im Jahr und wird kostenlos an Mitglieder, Freunde und Förderer des Club'82 abgegeben.

Termine 2012

Kontaktabende

Monatlich donnerstags 18.00 – ca. 20.30 Uhr
in der Festhalle Kahl.

Bitte beachten:

Nicht grundsätzlich ist an jedem zweiten
Donnerstag eines jeden Monats Kontaktabend.
Dies ist wegen des Belegungsplanes der Festhalle
nicht immer möglich.

Im August fällt der Kontaktabend immer aus.

Integrativmusikgruppe:

„Freudentöne“



Auskunft: Andreas Berninger,
Tel. 0 61 88/75 90

Leitung: Martin Hock – Musiksozialpädagoge
Tel. 0 60 21/4 39 53 10, 01 72/6 65 52 72

08.-10. Juni 2012 **Musikwochenende im
Bildungshaus Schmerlenbach**



Kontakt – Erfahrungsaustausch – Info

2012: **August - Sommerpause**
12. Jan.
02. Feb. – Fasching
08. März
12. April
10. Mai
14. Juni - Urlaubsplanung
12. Juli
13. Sep.
11. Okt.
08. Nov.
13. Dez.

Wir freuen uns auf jeden Besucher/in!

Termine 2012

01. Feb. Fasching: **Mittwochcafe** 14.00 Uhr
Dieter Steiner u. Engelbert Stenger
Gemeinde Kahl – J. Mandel

02. Feb. 18.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr
Faschingsabend in der Kahler
Festhalle – Club '82

17. März **Jahreshauptversammlung** mit
Neuwahl – Kahler Festhalle,
15.00 – ca. 17.30 Uhr

05. Mai 9.00 – ca. 12.30 Uhr
Benefizwandertag
Karl-Amberg-Schule Alzenau

24. – **Kurzerholungsreise**
30. Juni: Bad Bevensen s. Beilage

15. Juli **30. Jubiläumsrollstuhlrallye**
Start und Ziel Kahler Festhalle
11.00 – ca. 18.00 Uhr

23. Sept. **Hurra - 30 Jahre Club '82**
14.30 Uhr – ca. 18.30 Uhr
Kahl - Festhalle

20. Okt. 15.00 Uhr **Ökumenische Dankfeier**
in der katholischen Kirche in Kahl

16. Dez. **Weihnachtsfeier** Kahl – Festhalle
14.00 Uhr – ca. 18.30 Uhr

Jugend und Junggebliebene

Auskunft: Ilona Klinko, Tel. 0 61 88/77 545
E-Mail: klinko.ilona@gmx.de

22. Jan. ev. **Gottesdienst** – Erlöserkirche
2012 Karlstein mit „Freudentöne“
10.00 Uhr

An unsere Spender!

Wenn Sie über € 100,00 spenden, können Sie
von uns eine Spendenquittung erhalten. Dazu
geben Sie bitte auf der Überweisung den Hin-
weis „SPQ“ an. Bitte Namen und Anschrift
nicht vergessen. Bei Spenden unter € 100,00
genügt dem Finanzamt der Bareinzugsbeleg
oder die Buchungsbestätigung Ihrer Bank §50
ESTDV. Im Bedarfsfall stellen wir auch eine
Spendenquittung unter € 100,00 aus.
Den Betrag der Spende können Sie bei Ihrer
Einkommenssteuererklärung als Sonderaus-
gaben nach § 10b ESTG geltend machen.



Ein herzlicher Willkommensgruß an unsere neuen Mitglieder!

Bauer Detlef	–	Aschaffenburg
Tobias Herbert	–	Aschaffenburg „Hohe Warte“
Gastreich Michael	–	Frankfurt
Kupfahl Holger	–	Frankfurt
Steinmüller Peter	–	Karlsruhe
Kamprad Olaf	–	Weilrod



Magdalena Mosler

geb. Fleckenstein

* 1. Februar 1926

† 20. August 2011

*Aus Gottes Hand
empfing ich
mein Leben,*

*unter Gottes Hand
gestaltete ich
mein Leben,*

*in Gottes Hand
gebe ich mein
Leben zurück!*

Kümmere dich jeden Tag um deinen Seelengarten.

1. Halte deinen Garten frei von Unkraut – deinen negativen Gedanken.
2. Dünge regelmäßig, was wachsen und gedeihen soll – deine Partnerschaft, deine Beziehungen zu Freunden und Menschen, die dir am Herzen liegen.
3. Pflanze immer mal wieder etwas Neues, das deinen Garten bereichern kann – lies etwas Inspierendes oder gehe einem neuen Hobby nach.
4. Erfreue dich an deinem Garten und genieße ihn – sei dankbar für deinen Partner, die Kinder, die Freunde, deine Gesundheit.
5. Säe regelmäßig Liebe in deinem Garten – liebe dich selbst und andere.





Tel. 06188 - 901 053
Fax-Nr. 06188 - 901 052
E-Mail: stenger.engelbert@t-online.de -
www.club-82.de

Aschaffener Str. 6
63796 Kahl



Kahl, November 2011

Liebe Mitglieder und Freunde,



wir laden Sie herzlich zu unserer Weihnachtsfeier am Sonntag, den 11. Dezember 2011 in die Kahler Festhalle ein.
Beginn: 14.00 Uhr - Ende: ca. 18.30 Uhr

Programmfolge:

- | | |
|------------------|---|
| 14.00 Uhr | Begrüßung |
| 14.15 Uhr | Kinderchor Melodia Kahl |
| 14.45 Uhr | Weihnachtsspiel - „Freudentöne“ |
| 16.15 Uhr | Jahresrückblick auf Großleinwand |
| 17.30 Uhr | Der Nikolaus kommt |

Wenn es Ihnen/Dir nicht möglich ist an unserer Weihnachtsfeier teil zu nehmen, möchten wir für alle Unterstützung im vergangenen Jahr unseren Dank übermitteln. Wir wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie die besten Wünsche zum neuen Jahr.

Mit freundlichen Grüßen:

1. Vorsitzender, E. Stenger
und alle Vorstandsmitglieder



Firma Glöckler spendet zum 100-jährigen Bestehen für Club '82

Kahl. Bernhard Schmitt (links), Geschäftsführer der Kahler Artur Glöckler GmbH, überreicht dem Vorsitzenden Engelbert Stenger vom Club '82 Initiative Körperbehinderter e.V. eine Spende in Höhe von 3000 Euro. Die Summe stammt aus Spenden von Jubiläumsgästen und Unternehmen bei der Feier zum 100-jährigen Bestehen des Kahler Schleifmittelwerkes. *red/Foto: privat*



Marion und Gerhard Nau-
mann aus Krombach spen-
deden auch 2011, wie schon
viele Jahre davor, 500,- €. Wir bedanken uns dafür ganz herzlich.

Thank You



*Die Güte des Herzens
nimmt einen weiteren
Raum ein als der
Gerechtigkeit
geräumiges Feld.*

Johann Wolfgang von Goethe

handelaktiv Alzenau aktuell

„Margaretes Kinderlädchen“ spendet Tombola-Erlös für gemeinnützige Zwecke

Die Eheleute Margarete und Bruno Ruß hatten sich anlässlich des 25-jährigen Firmenjubiläums von „Margaretes Kinderlädchen“ etwas Besonderes einfallen lassen. Mit einer Tombola konnten sie einen beachtlichen Betrag für gemeinnützige Zwecke zusammentragen. Dieser Tage übergaben sie dem Club '82 (Engelbert Stenger, Inge Neumann) und der Alzenauer AWO für die Aktion „Hilfe für bedürftige Kinder in Alzenau“ (Irene Treffert, Gerhard Dehn) je einen Scheck über 550 €. Frau Ruß hatte 1986 das Geschäft mit dem Sortiment

„Kinderbekleidung“ und „Modelleisenbahn“ übernommen. Der Sattler Josef Dörsching, Urgroßvater der jetzigen Inhaberin, hatte es vor 120 Jahren als Polstergeschäft und Sattlerei gegründet. Im Jahre 1951 übernahm der Vater, Heinz Dörsching, den Betrieb in dritter Generation als Raumausstatter und erweiterte 1966 das Sortiment um den Bereich „Kinderbekleidung“. Am 4. Juni 2011 konnte Margarete Ruß, deren soziales Engagement von allen sehr geschätzt wird, das 25-jährige Jubiläum feiern.



Von links: Bruno Ruß, Gerhard Dehn, Irene Treffert, Margarete Ruß, Inge Neumann, Engelbert Stenger.



Tolle Stimmung bei der Gruppe der „Jung Gebliebenen“.

Bei den monatlichen Treffen ist immer gute Stimmung. Man traf sich zuletzt am Donnerstag, den 04. August 2011 in der Gaststätte „Dorfplatz“ bei Neumitglied Jean Pierre Schäfer in Kahl am Main.



Strahlende Mienen bei der »Ehrenrunde« der Karl-Amberg-Mittelschule in Alzenau. Rektorin Janina Olszewski (von links) überreichte Spenden aus dem Schüler-Benefizlauf an Martina Volk und Gerhild Schnell vom Förderkreis, Inge Neumann und Engelbert Stenger vom Club '82 sowie Alois Heeg und Wolfgang Hock von »Weg der Hoffnung«.
Foto: Otto Grünwald

»Wunderbarer Geist der uneigennütigen Hilfe« Karl-Amberg-Schule: »Ehrenrunde« für Helfer und Förderer

ALZENAU. »Ehrenrunde« haben Janina Olszewski, Rektorin der Karl-Amberg-Mittelschule und ihre Stellvertreterin Gerhild Schnell die Feier am Schuljahresende genannt, bei den Förderern, Sponsoren und ehrenamtlichen Helfern für ihr Engagement Ehre zuteil wird. Bei der Ehrenrunde 2011 am Donnerstag erhielten auch musisch und sportlich erfolgreiche Schüler Anerkennungsurkunden überreicht.

Eingeladen seien alle, die der Schule besonders im abgelaufenen Schuljahr Gutes taten und hoffentlich auch weiter tun, meinte die Rektorin eingangs und bedachte die zu ehrenden mit Sonnenblumen, für die Schüler Symbol für die persönliche Entwicklung, für die Erwachsenen Symbol für ehrenamtliches soziales Engagement. Groß war die Zahl derer, die Konrektorin Schnell aufrief: Putzfrauen, Hausmeister, Ganztagsbetreuungspersonal, Sport-, Musik- oder Berufshilfen, Lesepaten, Streitschlichter, Schulsanitäter, Schul»Polizist«, AWO Initiative »Hilfe für bedürftige Kinder«, Rotarier, Vertreter der Stadt, Elternbeirat. Von der offenen Ganztagsbetreuung gab Martina Volk Blumendank an die Rektorin und ihre Stellvertreterin

zurück. Was die Karl-Amberg-Schule ausmache, sei das, was in ihr gelebt werde, lobte Zweiter Bürgermeister Alexander Legler die vielen öffentlichen Aktionen mit dem sozialen Engagement beim Benefizlauf. Die Anerkennung durch die Stadt finde ihren Ausdruck in der millionenschweren Investition der derzeitigen Erweiterung, die geeignet sei, den Bildungsstandort Alzenau weiter zu stärken. An dieser Schule blühe ein wunderbarer Geist der uneigennütigen Kinderhilfe, meinte Wolfgang Hock von der Initiative »Weg der Hoffnung«. Mit der Spende aus ihrem Benefizlauf ermöglichten die Alzenauer Schüler armen Kindern in Kolumbien den Schulbesuch. Hock konnte sich über 3000 Euro freuen.

Der Club '82, Initiative Körperbehinderter, beteiligt sich Jahr für Jahr am Benefizlauf. Club Vorsitzender Engelbert Stenger konnte eine Spende über 1500 Euro in Empfang nehmen und will sich weiterhin mit seinen Mitgliedern engagieren. Weitere 3000 Euro waren für den Förderkreis der Amberg-Schule übrig, die Martina Volk dankend entgegennahm.

og

Auf Prothesen gegen Vorurteile

Leichtathletik: Der südafrikanische Sprinter Oscar Pistorius tritt als erster beinamputierter Sportler bei einer WM an

Schon in der Rhetorik spiegelt sich die Unsicherheit wieder. »Diese Person ist ein besonderer Fall«, sagte Lamine Diack, der Präsident des Internationalen Leichtathletik-Verbandes IAAF. Es komme selten vor, dass »eine Person wie er« renne. Die Person heißt Oscar Pistorius und wird für Südafrika bei der Leichtathletik-WM in Daegu (Südkorea) in der 400-Meter-Staffel an den Start gehen. Ein historischer Moment, fehlen dem 24-Jährigen doch seit seinem elften Lebensmonat beide Unterschenkel – nie zuvor nahm ein Athlet mit einer derartigen Behinderung an einer WM teil. Man könnte seine Leistung nun würdigen – die Qualifikationszeit von 45,07 Sekunden war die fünfzehntschnellste in diesem Jahr weltweit.

Startläufer in der Staffel

Diack aber wählte weiter kühle Worte: »Wir haben uns entschieden, ihn bei dieser WM starten zu lassen. Wir werden sehen, was das Resultat ist.« Pistorius aber müsse in der Staffel als erster starten, um bei der Staffelübergabe »Risiko für andere Athleten zu vermeiden«. Unfälle bei Paralympischen Spielen, wo Dutzende Athleten mit vergleichbaren Karbonprothesen starten, sind nicht überliefert. Aber man kann ja nie wissen. Die Skepsis, von der Pistorius Start begleitet wird, ist allgegenwärtig. Roger Black, Englands Silbermedaillengewinner über die 400 Meter sagte kürzlich: »Wir wissen nicht, ob Oscar ein großartiger Athlet oder ein guter Athlet mit einem Vorteil ist.« Man solle ihm nicht erlauben, bei der WM und den Olympischen Spielen im kommenden Jahr zu starten, »weil wir nicht Gleiches gegen Gleiches« sehen.

Weniger Sauerstoffverbrauch

Eine Studie ergab, dass Pistorius 17 Prozent weniger Sauerstoff verbraucht und die Prothesen weit mehr Energie zurückgeben als die Waden und Füße von normalen Athleten. Selbst in der Paralympischen Bewegung gab es kritische Stimmen, die ihm vorwarfen, seine Wurzeln zu verraten.

Man kann nur erahnen, was in dem Sportler vorgeht, der unzählige Tests über sich ergehen ließ, um zu beweisen, keinen Vorteil zu haben. Im Jahr 2008 urteilte das Oberste Sportgericht Cas zu seinen Gunsten, auch wenn die Wissenschaft ob dieser Frage weiter gespalten ist. »Es ist ziemlich frustrierend, dass ich von allen Seiten kritisiert werde«, gewährte Pistorius vor einigen Wochen in einem Interview mit der englischen Zeitung »The Telegraph« Einblick in sein Innenleben.

Neid der Konkurrenz

Es ist wohl nicht zuletzt der Neid der Konkurrenz, der Pistorius entgegenschlägt. Schon bald nach den Paralympischen Spielen 2004, als der damals 17-jährige Pistorius Gold über die 200 Meter gewann, ahnten die internationalen Sportmanager, dass sich hier eine Geschichte offenbaren könnte, die weit über den Sport hinausgeht. Peet van Zyl, der die größten Rugby-Stars Südafrikas vermarktet, übernahm seine Vertretung – und besorgte ihm ein Dutzend Sponsoren. Allen voran der Sportartikelhersteller Nike, der schon die Geschichte des Radprofis Lance Armstrong vom Krebspatienten zum Tour de France-Sieger meisterlich vermarktete. Seine Biografie »Blade Runner« (Läufer auf des Messer's Schneide) erschien, als er gerade einmal 22 Jahre alt war.

»Ich bin nicht behindert« Die Geschichte erzählt sich wie ein Hollywood-Skript. Der Junge aus Pretoria entschied sich früh, sich nicht in seine Rolle



zu fügen. Er war, um im Vokabular von Diack zu bleiben, eben kein besonderer Fall. Er schaffte als Jugendlicher den Sprung in die Wasserball- und Tennisauswahl seiner Provinz. »Ich bin nicht behindert, ich habe nur keine Beine«, sagt er. Selbst im Rugby spielte Pistorius für seine Schule- ungeachtet der Tatsache, dass ihm bei Tacklings die Prothesen weggerissen wurden.

Kampf gegen Funktionäre

Er hat gegen Funktionäre und Vorurteile gekämpft – sowie Rückschläge, wie die verpasste

Olympianorm im Jahr 2008 und einen Bootsunfall im Jahr 2009, der einige Gesichtsoptionen zur Folge hatte, hinnehmen müssen. Sein Leben hat das Potenzial, eine der größten Sportgeschichten des Olympiajahres 2012 zu werden. Dabei spielt es fast keine Rolle, ob er das Finale über die 400 Meter erreichen kann, wonach es bislang nicht ausschaut. Seine Gegner begründen ihre Kritik mit der rasanten Entwicklung der Prothesenindustrie, die von Maschinen unterstützten Weltrekorden die Tür öffnen würde. Das ist haltlos, da die Sportverbände für jeden einzelnen Sportler mit Prothesen entsprechende Tests vorsehen, um Vorteile auszuschließen. Die ebenfalls beinamputierte Aimee Mullins, die in den 90er Jahren auf Universitätslevel in den USA antrat, vermutet einen anderen Grund für die Vorbehalte: »Wenn wir einer Person, die wir als minderwertig erachten, im Wettkampf unterlegen sind – was sagt das über uns aus?

Ch. Putsch



Broschüre zum barrierefreien Planen und Bauen

Krautheim (kobinet) Wie breit muss eine Tür sein? Was bedeutet Barrierefreiheit in Zentimetern? Antwort auf diese und mehr Fragen gibt es in der neuen Beratungsbroschüre „ABC Barrierefreies Bauen“, die vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) herausgegeben wird.

„Auf über 130 Seiten werden wichtige Begriffe der DIN-Norm 18040-1 anhand leicht verständlicher Grafiken und Beispiele erklärt. Jeder mit einem Bauvorhaben kann nach einer kurzen Lektüre Lebensräume gestalten, die ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind. Auch in der Vielzahl von Finanzierungsmöglichkeiten gibt die Broschüre Aufschluss darüber, wer Fördermittel erteilt und welche für den Leser in Frage kommen. Um die eigene Planung auf die Schnelle zu überprüfen, liegt hinter der letzten Seite eine handliche Checkliste bei, welche die wichtigsten Punkte der Broschüre knapp zusammenfasst“, heißt es in der Ankündigung des BSK. Die Broschüre ist beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter erhältlich (Schutzgebühr 5 Euro). Tel.: 06294 4281-70, E-Mail an: info@bsk-ev.org, Fax: 06294 4281-79.

Eine geringe Anzahl dieser Broschüren liegt beim Vorsitzenden des Club '82 Engelbert Stenger, vor.

Nichteinladung zum Bewerbungsgespräch kostet Gemeinde 4.500 Euro



Bad Sobernheim (kobinet) Die Verbandsgemeinde Bad Sobernheim in Rheinland-Pfalz hat vor kurzem 4.500 Euro Lehrgeld dafür bezahlt, dass sie einen behinderten Menschen nicht zum Vorstellungsgespräch für eine Stelle, für die er qualifiziert war, eingestellt hat.

Wie die Rhein-Zeitung berichtet, sollte die Funktion des EDV-Beauftragten der Bad Sobernheimer Verbandsgemeinde-Verwaltung im Januar neu besetzt werden. Ein Bad Sobernheimer Bewerber mit Behinderung wurde trotz vorhandener Qualifikation nicht zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Darauf zog dieser vors Arbeitsgericht Bad Kreuznach, wo das Verfahren, bei dem am Ende nicht geurteilt wurde, mit der Zustimmung der Verbandsgemeinde endete, die geforderten 4.500 Euro zu zahlen. *cm*

Bericht aus Genf – Theresia Degeners Newsletter

Genf (kobinet) Theresia Degener, deutsches Mitglied im Genfer Überwachungsausschuss zur Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen, hat jetzt die umfangreiche erste Ausgabe ihres Newsletters „Bericht aus Genf“ fertiggestellt. Dieser Newsletter soll nach jeder Sitzung des UNAusschusses für die Rechte von Menschen mit Behinderungen erscheinen.

Die nächste Sitzung wird vom 19. - 21. September in Genf stattfinden. Auf der Tagesordnung stehen dann der 1. spanische Staatenbericht und die Liste der Fragen für die Staatenberichte von Peru und China. Der 20-seitige Bericht ist in drei unterschiedlichen Formaten erhältlich:

Standard-Format-PDF, Standard-Format-rtf und im Format „Leichte Sprache“. Der Bericht ist kostenlos und kann abonniert werden.

Wer den Newsletter abonnieren möchte, sendet eine E-Mail unter dem Betreff „Subskription Newsletter“ an: Theresia.Degener@gmx.de. Außerdem soll Name und Position/Institution angegeben werden. *sch*

Freie Fahrt in Nahverkehrszügen der DB ab September

Seit dem 1. September 2011 können schwerbehinderte Menschen bundesweit alle Nahverkehrszüge der Deutschen Bahn ohne zusätzlichen Fahrschein mit dem grün-orangen Schwerbehindertenausweis und dem Beiblatt mit gültiger Wertmarke nutzen. Zu dem Zeitpunkt wird das Streckenverzeichnis wegfallen, welches eine freie Fahrt für Schwerbehinderte in Nahverkehrszügen innerhalb eines Radius von 50 Kilometern rund um den Wohnort festgelegt hat.

Bisher mussten Betroffene Zusatztickets kaufen, sobald der 50-Kilometer-Radius überschritten wurde. Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat die DB vereinbart, das im Sozialgesetzbuch verankerte Streckenverzeichnis aufzuheben.



Erfüllen Fahrgäste die Voraussetzungen der Freifahrtberechtigung, reisen sie in der 2. Klasse bundesweit kostenlos in sämtlichen Nahverkehrszügen der DB, wie beispielsweise den Regionalbahnen (RB), dem Regionalexpress (RE), dem Interregio Express (IRE) und den S-Bahnen. Die kostenlose Beförderung innerhalb der Verkehrsverbünde bleibt ebenso unverändert bestehen wie die Regelungen für Begleitpersonen, für die Mitnahme eines Hundes und für kostenfreie Platzreservierungen. Dagegen fallen zuschlagpflichtige D-Züge, wie sie in noch bestehenden Streckenverzeichnissen eingetragen sein können, nicht unter die neue Ordnung. Für sie ist ab September der volle Preis zu bezahlen.

„Menschen mit Behinderungen kämpfen täglich mit bürokratischen Hürden. Da ist jeder mitzuführende Zettel weniger zu begrüßen. Wichtig ist aber nun, die Anstrengungen für einen barrierefreien, öffentlichen Personennahverkehr zu verstärken, damit Menschen mit Behinderungen die neue Regelung auch tatsächlich nutzen können.“

So Hubert Huppe, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen.

Auskünfte: Mobilitäts-Service-Zentrale der Deutschen Bahn, Tel.: 0180/5512512

Betreff: Kontodaten

Liebe Mitglieder, wenn Sie uns eine Einzugsmächtigung für Ihre Beiträge erteilt haben, so informieren Sie uns bitte wenn sich Ihre Kontonummer, bzw. die Bankleitzahl geändert hat. Auch dann wenn Ihre Bank mit einer anderen Bank fusioniert hat und sich damit die Kontonummer sowie die Bankleitzahl geändert haben. Sie ersparen uns damit Bearbeitungskosten die die Banken berechnen wenn die Kontodaten nicht stimmen und der Beitragsinzug abgewiesen wird.



Ratgeber: Pflegefall - was tun?

Düsseldorf (kobinet) Welche Leistungen können Pflegebedürftige erwarten, wie kann die passende Hilfe ausgewählt und organisiert werden? Der in 8. aktualisierter Auflage erschienene Ratgeber „Pflegefall – was tun?“ der Verbraucherzentralen bietet konkrete Hilfe vom Verfahren der „amtlichen“ Feststellung der Pflegebedürftigkeit und der detaillierten Beschreibung der einzelnen Leistungen der Pflegeversicherung bis zu umfassenden Informationen zur sozialen Absicherung ehrenamtlicher Pflegekräfte reicht das Spektrum. Der über 320-seitige Ratgeber richtet sich sowohl an pflegebedürftige Menschen als auch an deren Angehörige. Er gibt unter anderem Antworten auf folgende Fragen: Welche Leistungen können Pflegebedürftige erwarten? Wie können Angehörige die passende Hilfe auswählen und organisieren? Er erläutert sowohl die einzelnen Pflegestufen als auch die Leistungen der Pflegekasse. Den Ratgeber „Pflegefall – was tun?“ gibt es zum Abholpreis von 12,90 Euro in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale. Für zusätzlich 2,50 Euro für Porto und Versand kommt er – gegen Rechnung – auch ins Haus.

Bestelladresse: Verbraucherzentrale, Zentralversand, Adersstr. 78, 40215 Düsseldorf, telefonische Bestellung unter 0211/3809-555, Fax: 0211/3809-235, E-Mail: publikationen@vz-nrw.de. moh

Zehn-Stunden-Lauf

Benefizveranstaltung der Paul-Gerhardt-Schule erzielt 25000 Euro Spenden – 40 Mannschaften

KAHL. Der Startschuss fiel am Samstagmorgen um acht Uhr. Von da an ging es im Waldseestadion des Kahler Turnvereins rund – insgesamt 10717 Mal: So viele 400-Meter-Bahnen absolvierten die 40 Teilnehmer-Mannschaften des Zehn-Stunden-Laufs bis 18.00 Uhr. Dabei sammelten sie zugleich fleißig Spenden für die Paul-Gerhardt-Schule. Knapp 25.000 Euro kamen bis zum Abend zusammen.

Der Zehn-Stunden-Lauf begann eigentlich als Zwölf-Stunden-Lauf im Jahr 2001. Unter dem Motto »Wir kaufen unsere Schule« traten seitdem jährlich Laufteams an, um Spenden zu erzielen, mit denen die Kahler Paul-Gerhardt-Schule den Kaufpreis abzahlen konnte, den sie für den Erwerb des Schulgebäudes im Ortsteil »Heide« geleistet hatte. Dieses Ziel war im vergangenen Jahr erreicht: Nach zehn Jahren war der aufgenommene Kredit getilgt. Weil die Benefizveranstaltung im Laufe der Jahre aber ein sehr dynamisches Eigenleben entwickelt hatte, konnte der Veranstalter, der Christliche Schulverein Hanau und Kahl (CSHK), nicht so einfach Schluss machen. Der Lauf wird deshalb unter neuem Motto fortgesetzt: »Wir laufen für unsere Schule« hieß es in diesem Jahr. Der Erlös wird nun für die schulpädagogische Arbeit der Paul-Gerhardt-Schule verwendet. Beim letzten Lauf im Jahr 2010 ist aus dem Zwölf-

Stunden-Lauf ein Zehn-Stunden-Lauf geworden. Damals lag der Grund im 25-jährigen Jubiläum des Vereins, das am gleichen Wochenende gefeiert wurde. Doch die Reduzierung hat sich offensichtlich bewährt: Deshalb blieb es auch bei der elften Auflage am Samstag bei zehn Stunden. Das sind immer noch genug, wenn man bedenkt, dass unter den Mannschaften auch Erstklässer sind.

Sieger mit vier Runden Vorsprung

Sportlicher Sieger wurde am Samstag das Team »Pegasus Hanau«, deren Läufer auf 366 Runden kamen. Dicht darauf folgten die Vorjahressieger von den Velofreunden Großwelzheim mit 362 Runden, die vom Verletzungspech verfolgt waren. Dritter wurden die »Scharlauer Hanau«, die Klasse 8a, mit 334 Runden.

Beim Zehn-Stunden-Lauf gibt es aber noch einen

weiteren Wettbewerb, bei dem die Teams geehrt werden, deren Fans am meisten spenden. Hier lagen mit Abstand die »Speedy-Flitzer« der Klasse 4b mit einem Spendenbetrag von 2346 Euro auf Platz eins. Platz zwei erzielten die »Fliegenden Raben« der Klasse I a mit 1647 Euro, Platz drei die »Flitzetiger« der Klasse 2 a mit 1447 Euro. Insgesamt belief sich das Spendenergebnis auf 24.860,90 Euro. Es ging am Samstag aber nicht nur um Runden und Spenden. Der Zehn-Stunden-Lauf ist mittlerweile zu einer Mischung aus Schul- und Volksfest, Konzert und Sportevent geworden. Klaus Käfer, der Geschäftsführer des CSHK und Cheforganisator des Laufs, schätzt, dass im Laufe des Tages rund 3000 Besucher vor Ort waren. Sie erwartete ein buntes Programm mit Musikgruppen auf der Bühne, Spielständen und einer Tombola, Feuerartisten und Bewirtung. Daneben gab es auch einige Besonderheiten zu erleben. Denn der Veranstalter hatte weitere Preise ausgelobt: für das schönste Läuferzelt die originellste Läuferverkleidung oder das lustigste Zehn-Stunden-Lauf-Gedicht. Und so kam es, dass auf der Aschenbahn Weihnachtsmänner beim Sprint gesichtet wurden oder Zelte mit Tigern dekoriert wurden. Extra-Applaus bekam der Einzelläufer Milos Mihajlovic, der allein 186 Runden – das sind 74,4 Kilometer – bewältigte.



Joachim und Michael Neumann

Der Club '82 - Initiative Körperbehinderter – war ebenfalls wieder am Start: Seine behinderten und nichtbehinderten Mitglieder kamen mit Rollstuhl und Rollfiets auf 243 Runden. Bei der Siegerehrung dankte Käfer unter anderem dem Turnverein Kahl, dem THW Erlensee, der sich um die Technik kümmert, und den Sanitätern des BRK, die nur kleinere Verletzungen zu versorgen hatten. Schirmherren des Laufs waren die beiden Ortspfarrer: Uwe Hartmann von der katholischen, Klaus Dotzer von der evangelischen Kirche. Wie es im kommenden Jahr weitergeht, ist offen. Klaus Käfer hofft, dass der Lauf fortgesetzt werden kann. Aber der Kahler Turnverein plant, sein Stadion umzubauen (wir berichteten). Dabei soll auch die 400-Meter-Bahn wegfallen. »Wir werden mit dem Turnverein sprechen, wie es weitergeht«, sagte Käfer.

Der Club '82 - Initiative Körperbehinderter – war ebenfalls wieder am Start: Seine behinderten und nichtbehinderten Mitglieder kamen mit Rollstuhl und Rollfiets auf 243 Runden.

Bei der Siegerehrung dankte Käfer unter anderem dem Turnverein Kahl, dem THW Erlensee, der sich um die Technik kümmert, und den Sanitätern des BRK, die nur kleinere Verletzungen zu versorgen hatten. Schirmherren des Laufs waren die beiden Ortspfarrer: Uwe Hartmann von der katholischen, Klaus Dotzer von der evangelischen Kirche.

Wie es im kommenden Jahr weitergeht, ist offen. Klaus Käfer hofft, dass der Lauf fortgesetzt werden kann. Aber der Kahler Turnverein plant, sein Stadion umzubauen (wir berichteten). Dabei soll auch die 400-Meter-Bahn wegfallen. »Wir werden mit dem Turnverein sprechen, wie es weitergeht«, sagte Käfer.

Michael Hofmann



Klaus Lorenz und Tochter.



2. v. li.: Dr. Andreas Heeg – dreht seine Runden für den Club '82.



Michel M. Lefebvre und Veron Baumann.



Bernd Ebert voller Zuversicht.



Von li.: Karl Heinz Weber, Gerhard Prokisch und Martin Hock offensichtlich macht das Laufen Spaß.



Links Eckhard Reusert im gemächlichen Tempo. Auch das war o.k.



Schlachtenbummler und Teilnehmer des Laufes.

Das Gefühl der Angst

Eigentlich ist das Gefühl der Angst etwas ganz Normales. Angst soll uns in gefährlichen Situationen beschützen. Unsere Leistungs- und Reaktionsfähigkeit wird kurzfristig gesteigert, um zum Beispiel fliehen zu können. Dabei ist immer die Einstufung der Situation oder eines Objekts als gefährlich der Auslöser für die Angst.

Doch was gefährlich ist, beurteilt jeder Mensch ganz individuell. Und so gibt es Personen, die vor nichts Angst zu haben scheinen, und andere, die so sehr von Ängsten beherrscht werden, dass ihre Lebensqualität erheblich darunter leidet. Zusätzlich belastend für Angstpatienten ist der Umstand, dass das Thema Angst in unserer Gesellschaft entweder tabuisiert wird oder die Betroffenen verspottet und nicht ernst genommen werden. Dabei ist die Aussicht auf Heilung einer Angststörung umso größer, je früher mit einer geeigneten Therapie begonnen wird. Lesen Sie deshalb heute, welche Therapiemöglichkeiten es für Angstpatienten gibt.

Unter Angststörungen werden mehrere Erkrankungen zusammengefasst, die durch körperliche und seelische Beschwerden gekennzeichnet sind, die auch bei einer gesunden, normalen Angstreaktion ablaufen. Im Gegensatz zur gesunden Angstreaktion ist die Angst bei einer Angststörung jedoch auf keinen objektiven Grund zurückführbar.

Eine Situation oder ein Objekt (zum Beispiel eine Spinne) wird unzutreffend als gefährlich eingestuft. Wird diese Angststörung nicht behandelt, kann sie sich ausweiten, immer mehr Situationen und Objekte betreffen und schließlich zur Arbeitsunfähigkeit des Betroffenen führen.

Folgende Therapiemöglichkeiten gibt es für Angstpatienten:

Verhaltenstherapie: Bei der Verhaltenstherapie geht es darum, den Patienten dazu zu bringen, die Angst auslösende Situation nicht mehr zu vermeiden. Wichtig ist dabei, dass der Betroffene lernt, wie die Angst in der Situation überhaupt entsteht. Diese Therapie hat sich vor allem bei spezifischen Phobien bewährt.

Entspannungstherapie: Körperliche Reaktionen auf Angst und Entspannung des Körpers schließen sich gegenseitig aus. Ist der Patient also entspannt, hat die Angst keine Chance mehr. So wird mit ver-

schiedenen Techniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Biofeedback) versucht, in der angstbeeinträchtigenden Situation eine Entspannung herbeizuführen, die dann immer wieder abrufbar ist. Mit dieser Technik soll der Patient selbst bei Auftreten einer Angstattacke in der Lage sein, diese ganz schnell selbst in den Griff zu bekommen und somit eine positive Erfahrung mit der Bewältigung der Angst zu machen.

Tiefenpsychologische Verfahren: Dieses Verfahren sucht nach einer psychoanalytischen Erklärung für die Angststörung. Der Konflikt, der der Angststörung zugrunde liegt, soll aufgedeckt und bearbeitet werden. Am Ende soll der Patient dadurch seine Ängste besser bewältigen können. Die Therapie dauert jedoch meist mehrere Jahre.

Medikamentöse Therapie: Hierbei werden mithilfe von Medikamenten die Stoffwechselfvorgänge im Gehirn und in den Nervenzellen und Nervenbahnen beeinflusst. So werden bestimmte Reize nicht mehr oder nur noch vermindert übertragen, wodurch Angstzustände vermieden oder gemildert werden können. Meist werden Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva verordnet. Bis diese voll wirken, können kurzfristig auch Beruhigungs- oder Schlafmittel verordnet werden. Diese sollten jedoch nur so lange wie unbedingt



nötig eingenommen werden, da sie schnell zu einer Abhängigkeit führen können.

Generell haben jedoch alle einsetzbaren Medikamente häufig Nebenwirkungen, so dass langfristig auf jeden Fall eine der anderen Therapien angewendet werden sollte, da nur bei den anderen Therapien eine Heilung auf Dauer möglich ist. Mit den Medikamenten werden im Prinzip die Symptome nur für eine Zeit lang unterdrückt, jedoch nicht die Ursache behoben.

Wenn Sie vermuten, unter einer Angststörung zu leiden, dann recherchieren Sie zu diesem Thema im Internet, in der Buchhandlung oder fragen Sie Ihren Arzt.

Es gibt zahlreiche Fragebögen und Tests zum Selbstdurchführen, die Ihnen Hinweise geben können, ob Sie tatsächlich an einer Angststörung leiden. Ihr Arzt kann Sie dann auch direkt an einen Spezialisten überweisen, bei dem eine genaue Diagnose erfolgen kann.

Bei sommerlich hohen Temperaturen im Schatten der Bambusbäume bei Markus Buchmeier in Kahl.

Zu volkstümlichen Melodien mit Engelbert und seinem Akkordeon, einem guten Schoppen Wein, sowie Kaffee und Kuchen konnte man es bei kurzweiliger Stimmung im Bambusgarten aushalten.



Markus Buchmeier inmitten seiner Gäste. Der Erlös des Nachmittages ergab eine Spende von 160,80 €. Wir bedanken uns bei Elfi und Markus.

Es war der Wunsch der Anwesenden, dass man sich in der Vorweihnachtszeit an gleicher Stelle, bei heißen Getränken zu einem gemütlichen Nachmittag treffen will.



Wir lassen dich nicht im Stich ...!

Acht Freunde aus Frankfurt und Umgebung und einer aus Karlsruhe, treffen sich schon über 25 Jahre zu einer Fahrradtour um gemeinsam einige Tage in den deutschen Landen Urlaub zu machen.

Aber einem dieser Freunde macht das Leben einen Strich durch die Rechnung. Er bekommt 2010 einen schweren Schlaganfall. Er ist so zu sagen, demoralisiert und auf fremde Hilfe angewiesen.

Bei einem der Besuche sagt er zu seinen Freunden: „Ich werde wohl nie mehr in meinem Leben mit dem Fahrrad mit euch fahren können“.

Michael, so heißt der halbseitig gelähmte Freund, hat Vertrauen zu seinen Ärzten und Therapeuten. Sein Gesundheitszustand bessert sich und er kann nach etwa sechs bis sieben Monaten ein paar Meter wieder gehen. An Fahrradfahren nicht zu denken.

Die Freunde haben aber eine tolle Idee. Sie suchen in Sanitätshäusern und im Internet nach einem Rollfiets, eine Kombination von Rollstuhl und Fahrrad wie auf den Bildern ersichtlich. In diesem Zusammenhang stoßen sie auf die Adresse des Club '82 und dort erklären sie Ihre Situation. Bei einem Treffen in Kahl besichtigen und probieren sie das Rollfiets aus. Herr Steinmüller einer der Freunde, Michael und dessen Frau, probieren das Fahren mit dem Fiets. Es funktioniert, Michael ist glücklich, aber nicht nur er, sondern auch seine Freunde welche in der letzten Septemberwoche ihren Freund entlang des Maines bis nach Aschaffenburg und Sulzbach „kutschieren“.

Echte Freundschaft? Nein mehr als das!

Peter Steinmüller der in diesem Jahr federführend diese ungewöhnliche Fahrradtour plante, schreibt:

Lieber Herr Stenger,

als kleines Dankeschön für die tolle Betreuung unseres Fahrradwochenendes anbei ein paar Fotos zum Einsatz Ihres sagenhaften Rollfiets. Wie Sie schon wissen, hat alles wunderbar geklappt und unser Patient war wirklich begeistert von der Fahrt.

Es grüßt Sie ganz herzlich

Ihr Peter H. Steinmüller und Freunde



Eine tolle Gruppe mit viel Herzblut, nachahmenswert, genial.

Danke auch für euere Spende von: 200,00 € und Mitgliedschaft

Merci!



„ Die Pferdeflüsterer “

Der Club `82 bietet unter anderem für seine behinderten Mitglieder therapeutisches Reiten, die sogenannte Hippotherapie an und übernimmt die Kosten wenn ein Attest des Arztes vorliegt. Die Kosten werden von keiner Krankenkasse übernommen.

Der Begriff Hippotherapie leitet sich von den griechischen Wörtern für Pferd „hippos“ und Behandlung „therapia“ ab. Hippotherapie ist ein rein medizinischer Einsatz des Pferdes zur Ergänzung der Physiotherapie. Das Pferd überträgt auf den aufrecht sitzenden Patienten Schwingungsimpulse, die positive Auswirkungen auf Gleichgewicht, Koordination und Psychomotorik durch gesteigerte Motivation haben.

Meine Tochter Karin hatte das Glück im Reittherapie-Zentrum „Heidhof“ Sailauf mit Erfolg an dieser Therapie teilzunehmen. Das Gleichgewicht wie z.B. Einbeinstand und die aufrechte Haltung wurden wesentlich verbessert. Seit Oktober 2010 wohnt und arbeitet Karin im St. Josefstift in Eisingen. Leider waren nun für Karin die wöchentlichen Therapie-Stunden mit Ihrem Pferd „Schneewittchen“ vorbei. Dass „Schneewittchen“ von ihr jede Woche „ Leckerlis“ erhielt, war selbstverständlich. Sie fragte immer wieder nach: „wann wieder reiten?“

Um so größer war die Freude, als die Betreuer ihrer Wohngruppe in Eisingen, uns ein Reitwochenende der VHS Volkshochschule der Robert Kümmert Akademie in Eisingen empfohlen haben. Die Kursleiterin Frau Margit Korsching, bat mich, Karin wegen ihrer Epilepsie zu begleiten.

Samstags pünktlich um 9 Uhr wurden wir von der Kursleiterin und einem Pferdepfleger Karlheinz, mit den Pferden an der Pforte abgeholt. Karin und ein weiterer Behinderter Kilian, durften die Pferde „Sascha“ und „Suleika“ bis zum Anwesen der Kursleiterin führen.

Durch striegeln und bürsten machten sie sich mit den Pferden vertraut. Die Freude dabei war groß. Hoch zu Ross ging es dann bis zum Mittag bei strahlendem Sonnenschein durch Wald und Flur. Wieder zurück im Anwesen der Kursleiterin durften dann die beiden „Reiterasse“ die Pferde abspritzen und bürsten. Sie selbst wurden noch mit einer süßen Überraschung belohnt.

Das Reiten in der freien Natur war für Karin ein ganz besonderes Erlebnis. Wir bedankten uns bei Frau Korsching und versicherten, dass wir im nächsten Jahr wieder dabei sind.

Rosemarie Berninger

Ein Erlebnis der besonderen Art. Die Planwagenfahrt am 03.09.2011 vom Engländerhaus im Hochspessart, nach Feldkahl.



Optimales Wetter sowie gutes Essen in der Footy Ranch am Ende der Fahrt brachte bei Jung und Alt eine tolle Stimmung. Auch der Gesang kam nicht zu kurz. Lieder, wie z.B. „Hoch auf dem gelben Wagen“ oder „Aus grauer Städte Mauern“ gaben der Gruppe ein zufriedenes Aussehen. Die Probleme wie Behinderte in den Planwagen ein- und aussteigen, wurde mit viel Spaß und starken Männerarmen durchgeführt (s. auch Titelbild). Es war rundum ein herrliches Erlebnis.



Schauen Sie mal bei uns rein.

Wir informieren Sie gerne
über die vielen Möglichkeiten:

- Planwagenfahrten von 12 bis 120 Personen
- Hochzeitsfahrt im Landauer, 2- oder 4-spännig, oder auf dem romantischen Heuwagen
- Abenteuerfahrt in der Wells&Fargo-Kutsche, 4- oder 6-spännig
- Mondscheinfahrt, 2- oder 4-spännig
- Schlittenfahrt

Klaus-Dieter Hufgard
Michaela Hufgard
Rottenberger Straße
63768 Feldkahl
Bare-Footy-Ranch

Handy: **01 71 / 6 21 66 59**

www.bare-footy-ranch.fwo.de



Behindertengottesdienst in St. Laurentius Kleinostheim

Der Club '82 feierte mit vielen Mitgliedern und der Pfarrgemeinde am 09.10.2011 einen imposanten Gottesdienst. Thema des Gottesdienstes war: „Barrieren überwinden“.

Pfarrer Heribert Kaufmann ging in seiner Predigt gezielt auf dieses Thema ein. Er sagte u.a., die überhöhen Regale im Supermarkt, die nur in Englisch verfassten Bedienungsanleitungen, die vielen Stufen und Treppen vor Arztpraxen, Kirchen, Ämtern und Behörden, und, und, und ...

Pfarrer H. Kaufmann zitierte den evangelischen Pfarrer Ulrich Bach der seit seinem 23. Lebensjahr auf den Rollstuhl angewiesen ist. Er fordert einen „Glauben ohne Stufen“. Für ihn kommt es darauf an, ebenerdig zu reden und zu leben.



Nach dem Gottesdienst traf man sich bei den Mitgliedern Edith und Michael Kempf in Kleinostheim, Hörsteiner Str. 59, zum gemeinsamen Essen.

*Kempf's
Partyküche*





Im Bild von li.: E. Stenger, Frau Gomer, Herr Norbert Gellert und Frau Sigrig Werner.

Projekte des Club '82 wurden von VR Bank – Alzenau belohnt

Kahl: Gut besucht war der Sing- und Spielnachmittag am 23. Oktober in der Kahler Festhalle. Gefallen konnte vor allem der Junge Chor „Cantiamo“ (Lasst uns singen) vom Liederkranz 1861 Alzenau. Der Melodienstrauß (Medly) faszinierte die Zuhörer, besonders das Halleluja von Shrek. Dirigent, Herr Christian Mause aus Hanau begleitete den Chor am Flügel was dem Gesangsvortrag eine besondere Note verlieh. Der Nachmittag war einmal mehr auf das Gespräch ausgerichtet. So lobte auch Engelbert Stenger der Vorsitzende des Club '82 den Besuch der VR Bank Vertretung aus Alzenau. Die Vorstandsvorsitzende Frau Sigrig Werner, Herr Norbert Gellert und Frau Gomer, konnten vor Ort erfahren, dass der Leitspruch des Club '82: „Einander verstehen, miteinander leben“, auch in die Tat umgesetzt wird. Der Clubvorsitzende bedankte sich im Namen aller Mitglieder, dass der Club '82 bei dem Förderprogramm der VR Bank mit dem Leitgedanken „Gemeinsam stark sein“, mit € 2.000,00 für seine Projekte unterstützt wird.



Der Chor „Cantiamo“ aus Alzenau.



V. li.: Carmen Knaus und Karin Berninger.

Zum Jahresbeginn 2012: Stimmungsvolle Neujahrs-Galas

- Die Evergreens Regina und Dieter Steiner laden ein -

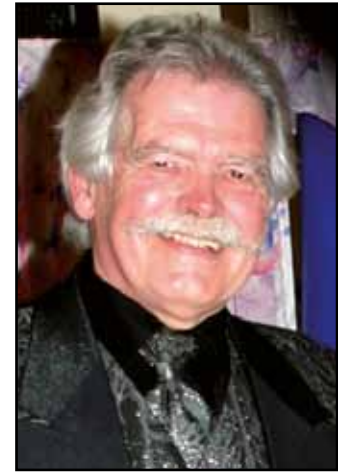
Am 1. Januar 2012 17.00 Uhr
Theatersaal Bad Orb

Am 6. Januar 2012 16.00 Uhr
Festhalle Kahl



Regina Steiner

Schon wieder geht ein Jahr zu Ende!
Was das Neue bringt? Wer weiß?
Aber sicher ist die Neujahrs gala „Auf ein gutes Neues“
der Evergreens Regina und Dieter Steiner.
Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen
ein paar unvergessliche Stunden, frei nach dem
abgewandelten Zitat von
Johann Wolfgang von Goethe bieten:
*„Auch das ist Kunst – ist Gottes Gabe
aus ein paar sonnenhellen Konzertstunden
soviel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn das Konzert auch längst verklungen
das Leuchten immer noch besteht“*



Dieter Steiner



Ulrich Gentzen



Ballettensemble Martha Jacob



Dirk Schauß

Mit dabei ist auch wieder unser Freund, der Tenor Ulrich Gentzen, sowie neu im Ensemble Dirk Schauß (Tenor), bekannt aus früheren Neujahrskonzerten in Alzenau.

Die ELEVINNEN der Ballettschule von Martha Jacob werden Sie, wie in jedem Jahr, mit immer wieder abwechslungsreicher Choreografie verzaubern.

Neue Bühnenbilder umrahmen die Inszenierungen der Neujahrs galas.

Regina Steiner mit ihrer wohltuenden Stimme und ihren phantasievollen Kleidern ist Gewähr für Träume und Sehnsüchte.

Die beiden Tenöre kontrastieren sowohl in individueller Ausstrahlung, als auch stimmlicher Besonderheit.

Lebendige und abwechslungsreiche Szenen zeugen von der im Umgang mit einem anspruchsvollen Publikum erfahrenen Regie Dieter Steiners, der es gewissermaßen „im Blut“ hat, sich zu freuen, wenn andere sich freuen.

Kartenvorverkauf für Bad Orb:

An allen bekannten Vorverkaufsstellen
Ticket-Hotline 06052 / 8314

Kartenvorverkauf für Kahl:

Gemeinde Kahl INFOTHEKE Tel. 06188 / 944-0
Reisebüro Emmel Am Marktplatz Alzenau
Tel. 06023 / 1398

Karten-Info: 0171 / 2030056 Regina Steiner Steinbruch 4 Alzenau Tel. 06023 / 503404

Gesundheitstipps



Salbei ist ein vielseitig einsetzbares Heil- und Küchenkraut. Der Name Salbei stammt vom Lateinischen ab und bedeutet „heilen“. Dabei sind die vielfältigen Heil- und Anwendungsgebiete des Salbeis Bücher füllend.

Daher kaufen Sie sich einen kleinen Salbeipotf, stellen ihn auf die Fensterbank, auf den Balkon oder pflanzen ihn in Ihren Garten. Dann pflücken Sie die jungen, zarten Blätter vor der ersten Blüte und überbrühen die Blätter mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser. Lassen Sie den Aufguss einige Minuten ziehen und genießen Sie dann diesen Tee. Er hilft Ihnen unter vielem anderen bei diesen Problemen:

- Husten
- Halsschmerzen
- Zahnfleischentzündungen
- Magen-Darm-Probleme
- Übergewicht
- Stress
- Schweißausbrüche am Tag und in der Nacht
- Wechseljahresbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Potenzprobleme
- Altern
- Augenprobleme (stärkt die Sehkraft)

Salbei hat auch eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen und Nerven. Daher arbeiten die Mediziner gerade an der Herstellung eines Wirkstoffes gegen Alzheimer, der aus Salbei gewonnen wird.

Das ist längst noch nicht alles, was der Salbei Ihnen Gutes tun kann. Daher sollte Salbei als Kräutertopf in keinem Haushalt fehlen. Auch der feinherbe Geschmack der Blätter verfeinert viele Soßen und Gerichte. Probieren Sie doch mal Salbeikartoffeln. Einfach vorgegarte Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und dabei ein paar Salbeiblätter über die Kartoffeln streuen. Und dann lassen Sie es sich gesund schmecken!

Raps-gymnastik für die Hände von Gloria Lichtenfels



Wenn Sie Arthrose in Ihren Fingergelenken haben, führt dies neben starken Schmerzen und Entzündungen häufig auch zu Gelenkverformung und später auch zur Gelenk-

versteifung. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie Wärme mit Gymnastik verbinden. Und so machen Sie es:

Kaufen Sie circa 2-3 Kilo ungemahlene Rapsamen. Erwärmen Sie die Samen im Backofen auf 200 °C. Wenn die Rapsamen auf eine für Sie angenehme Wärme abgekühlt ist, geben Sie die Samen in eine hohe Schüssel. Tauchen Sie nun Ihre Hände tief in die Samen ein und kneten Sie den Raps mit Ihren Händen, solange er warm ist. Die Wärme verbessert die Durchblutung im Gelenk, dadurch werden die Gelenke besser mit Nährstoffen versorgt und der Stoffwechsel gesteigert. Die Bewegung lockert Ihre Gelenke und wird nach einiger Zeit auch Ihre Beweglichkeit deutlich verbessern. So wirken Sie aktiv der Versteifung entgegen.

Kürbiskerne helfen nicht nur der Prostata von Gloria Lichtenfels



Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind seit Langem bekannt für ihre heilende und vorbeugende Wirkung bei Prostataleiden. Dabei ist dies nicht nur ein Hausmittel, sondern sogar von der Schulmedizin wissenschaftlich bewiesen und daher ebenso eingesetzt.

Im Kürbis steckt jedoch noch jede Menge mehr drin für Ihre Gesundheit. Deshalb war der Kürbis auch Arzneipflanze des Jahres 2005. Und darum sollten Sie den Kürbis ab sofort bis zum Saisonende öfter auf Ihren Speiseplan bringen:

- Die antioxidativen Inhaltsstoffe wehren freie Radikale ab und stärken Ihr Abwehrsystem.
- Kürbisfleisch wirkt harntreibend und unterstützt somit die Gesundheit Ihrer Blase.
- Kürbiskerne und Kürbisöl wirken beruhigend auf eine Reizblase.
- Kürbiskerne und Kürbisöl helfen bei Prostataleiden, wie gutartiger Prostatavergrößerung und auch bei bösartigen Geschwüren.
- Eine Kürbissuppe, am besten mit Curry oder Chili gewürzt, unterstützt die Thermogenese. Das heißt, der Energieverbrauch steigt an, die Suppe wärmt Sie von innen und bringt Ihren Kreislauf in Schwung.

Streuen Sie also gerne mal eine Handvoll Kürbissamen über den Salat und verwenden Sie Kürbisöl für Ihren Salat. Sie können die knusprigen Kerne auch abends vorm Fernseher naschen. Damit haben Sie etwas zum Knabbern und tun sich gleichzeitig etwas Gutes.

Rundbriefrätsel

Letzter Abgabetermin für dieses Rätsel ist der: 12. Januar 2012

Die Gewinnprämie:

1. Preis: Euro 25, -
2. Preis: Euro 20, -
3. Preis: Euro 15, -

Die Gewinner des Rundbriefrätsels 3/2011:

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. Baumann Veròn | Kahl |
| 2. Neumann Inge | Alzenau |
| 3. Schröder Peter | Goldbach |

Es gab 9 Einsendungen und alle waren richtig.

Die Gewinner erfüllen sich einen Wunsch, indem sie sich etwas kaufen und die Quittung, Rechnung an:

Engelbert Stenger
Aschaffener Str. 6
63796 Kahl, schicken.

Der Gewinnbetrag wird danach umgehend auf das angegebene Konto überwiesen.

Mitmachen kann nur, wer an unseren Veranstaltungen teilnimmt.

Wer findet die richtige Lösung des neuen Preisrätsels?

Viel Spaß!

Neues Rätsel:

Eine Mutter hat 3 Töchter.
Jede Tochter hat einen Bruder.
Wie viele Söhne hat die Mutter?



Lösung: Die Mutter hat _____ Sohn/Söhne

Vor- und Zuname

Lösung des Rundbriefrätsels 2/2011

10 m breit



Oma schau mal auf die Fensterbank,
Deine Hornissen fangen an zu blühen ...“
(Hortensien)



Mein „Bub“ wird 18

Die Zeit vergeht, die Zeit verweht
von Frankfurt bis nach Sachsen.
Mein lieber Sohn, wie bist du schon
so groß und so erwachsen.

An deinem Kinn das Zauselding
wird langsam Männerbart.
Nur deine Brust, hast du's gewusst?
Die ist noch unbehaart.

Du bist ein Mann. Und ich, Ich kann
dich kaum vor Not bewahren.
Was mach' ich bloß, du bist schon groß,
kannst schon ein Auto fahren.

Ich denke mir, ich schenke dir
all' meine Vaterliebe.
Und wünsche dir und wünsche mir,
dass sie stets in dir bliebe.

Erich Oestreich – Dettingen 7. Juni 1986

Club'82

Initiative Körperbehinderter e.V.

Aschaffener Straße 6 · 63796 Kahl am Main

Telefon 06188 / 901053 · Fax 06188 / 901052

E-Mail: engelbert.stenger@t-online.de

Bankverbindungen:

RV Bank,

(BLZ 795 675 31) Kto.-Nr. 3 320 006

Sparkasse Aschaffenburg – Alzenau,

(BLZ 795 500 00) Kto.-Nr. 8 505 117



www.club-82.de

Seite bitte abtrennen und an Club '82 schicken.

Antrag auf Mitgliedschaft (bitte mit Schreibmaschine oder in Blockschrift ausfüllen, zutreffendes bitte ankreuzen)

Familienname _____ Vorname _____ geb. am _____

Straße, Haus-Nr. _____ PLZ, Ort _____ Telefon _____

E-mail _____ Fax _____ Homepage _____

Beruf _____

Gesetzlicher Betreuer: _____ Name: _____ Vorname: _____

Ich bin mind. 50 % behindert nichtbehindert Rollstuhlfahrer

Ich werde aktives Mitglied Fördermitglied

Ich leiste einen Jahresbeitrag von Euro _____

(in Worten _____) (Mindestbeitrag Euro 15,-)

Jugendliche auch unter 14 Jahren können mit Unterschrift der Erziehungsberechtigten Mitglied werden.

Ich bin mit der einfachsten Zahlungsweise, dem Bankeinzugsverfahren, einverstanden und ermächtige den Club '82 bis auf Widerruf, meinen Jahresbeitrag von folgendem Konto abbuchen zu lassen:

Kto.-Nr. _____ Bankleitzahl _____ Bank/Sparkasse/Postgiro _____

Name des Kontoinhabers, falls nicht mit Mitglied identisch.

Beiträge und Spenden sind wegen anerkannter Gemeinnützigkeit des Club '82 bei der Lohn- und Einkommensteuer abzugsfähig.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____