



Alles, was das Älterwerden bunter und schöner macht

Ausgabe 3 - Januar bis März 2019

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Rückblick auf das 4. Quartal	3
Der spirituelle Impuls	7
Getreide	8
Die verborgene Sprache der Blumen	10
Zum Schluss	12



Guten Tag und herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unserer

Zunächst einmal möchten wir uns bei euch, unseren Lesern, herzlich dafür bedanken, dass unser Newsletter von euch angenommen wird. In vielen Gesprächen haben wir allerdings oft den Eindruck, dass es nicht ganz klar ist, wo sich unser Verein positioniert, und dass es sozusagen zwei Säulen gibt.

Die eine Säule unseres *gemeinnützigen Vereins* „Allerlei Leben“ ist die Lebensgestaltung im Alter. Wir alle wünschen uns ein ebenso sinnvolles wie schönes Leben. Jeder, der daran Interesse und Freude hat, ist uns herzlich willkommen! Wichtig sind uns dabei Selbstbestimmtheit, so lange es geht, Offenheit und Toleranz, Spaß an Aktivitäten zur Erhaltung körperlicher und geistiger Fitness, Kreativität, gute Gespräche und Vieles mehr. Jeder, der mag, kann sich einbringen.

Die zweite Säule ist unser *Wohnprojekt*. Der Name „Allerlei Leben“ steht hier für die Absicht, mit Menschen ab Lebensmitte und jeglicher Herkunft eine zukunftssträchtige Wohngemeinschaft zu bilden. Geplant sind 20 Wohnungen unterschiedlicher Größe für Alleinstehende und Paare. Zur Verwirklichung unserer Vereinsziele und unserer Auffassung von Gemeinschaft brauchen wir Raum – im übertragenen wie im realen Sinne. Multifunktionale Gemeinschaftsräume werden dem entsprechen. Wir haben bereits einen Investor gefunden und es gibt Grundstücksangebote und leider auch Geduldproben – aber am Ende soll ja auch ein „optimales“ Ergebnis stehen, ganz nach dem Motto „Gut Ding will Weile haben“.

Man muss nicht zwangsläufig beides wollen. Jeder kann Mitglied im Verein werden, muss aber nicht unbedingt bei uns einziehen wollen.

Alter braucht Sinn und Freude, Inspiration und Kreativität, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung. Alles ist möglich bei „Allerlei Leben“.

Wir laden herzlich zu unserem Monatstreffen an jedem 3. Sonntag im Monat ab 9:30 Uhr im Café Zeitlos, Bahnhofstr. 2, 45964 Gladbeck ein. Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück (wer möchte) oder auch nur zum Klönen. Um Anmeldung wird gebeten. Allerdings entfällt der Januar-Termin für Nichtmitglieder. Interessenten sind ab Februar wieder willkommen.

Vielen Dank sagt das Redaktionsteam des
Allerlei-Leben-Letters

Wir hatten Spaß (und gelernt haben wir auch)



Da war so Einiges los im letzten Quartal!

Bei unserem Frühstück im September durften wir unserem neuen Mitglied Sabine ein Buch überreichen, das unter allen Neumitgliedern aus dem 3.

Quartal verlost worden war. Wie man sieht, war Sabine sehr überrascht und hat sich wohl auch gefreut.



Im Oktober hat Edith Kerkhoff einen sehr interessanten Vortrag über die gesundheitlichen Vorzüge gekeimter Frischekost gehalten

Neben Tipps und Tricks beim Keimvorgang wartete Edith nicht nur mit köstlichen Rezepten zur Verwendung der Keime auf, sondern hat uns auch gleich Kostproben mitgebracht, die nur allzu gerne „vertilgt“ wurden.



Den Obolus, den die Anwesenden für Ediths Vortrag und die Verköstigung beigetragen hatten, wurde von Edith direkt wieder an den Verein gespendet. Vielen Dank dafür!



Anfang November stand ein ganz besonderer Termin auf unserem Unterhaltungsplan: Kai Magnus Sting, bestimmt dem einen oder anderen bekannt, gab ein Gastspiel in der Marienkirche in Brauck. Zweieinhalb Stunden ablachen – die Pause dazwischen war wirklich nötig, damit unsere Lachmuskeln sich ein bisschen erholen konnten.



Auch unsere Neuzugänge Anna-Katharina und Hermann haben sich über die gewonnenen Eintrittskarten offensichtlich gefreut.

Der November hatte es wirklich in sich: Kurz vor dem 1. Advent fand das Basteln der Fröbelsterne statt. Auch hierzu hatten sich einige bastelfreudige Mitglieder eingefunden. Und auch die Leiterin dieses Abends hat die von den Mitgliedern gezahlten Materialkosten an den Verein gespendet. Dafür auch dir lieben Dank, Anne Jancke.

Doch damit immer noch nicht genug: Am 21.11.2018 gastierten Gogol + Mäx in der Stadthalle und einige von uns hatten sich noch rechtzeitig Karten besorgt. Das war Akrobatik und (stummes) Kabarett und musikalische Unterhaltung in einem.



Und zu guter Letzt gab es am letzten Novembersamstag im Cookies&Veggies in Dorsten einen Länderabend „Indien“. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und neben gutem vegetarisch-veganem Essen gab es einen Vortrag über Angelikas Indienrundreise und ihren Aufenthalt in einer ayurvedischen Klinik.

Vereinsmitglieder konnten das wunderbare Essen für den halben Preis genießen, die andere Hälfte hat der Verein übernommen.

Die Veranstaltungen für das erste Quartal 2019 findet ihr dieses Mal nur auf unserer Homepage – in dieser Ausgabe reicht der Platz leider nicht aus. Bitte besucht unsere Website regelmäßig. Wir kündigen dort unsere Kinovorschläge und Ausflüge an.

Der spirituelle Impuls

Anfang – das neue Jahr hat so schöne unabgelaufene Füße

Im letzten Sommer machte ich mehrfach eine Radtour entlang der Lippe. Während einer ausgedehnten Pause beobachtete ich eine Mutter, die ebenso an der Lippe mit ihren beiden Kindern – einer kleinen Tochter und einem Säugling – eine Pause einlegte. Die kleine Tochter sah den Säugling lange und bewegt an und sagte: „Es hat so schöne unabgelaufene Füße!“



So ist es mit jedem Anfang, dem Anfang eines Lebens, einer neuen Zeit, eines neuen Jahres: Sie haben so schöne unabgelaufene Füße. Immer wenn etwas anfängt, überkommt Menschen eine Art gerührter Hoffnung:

**Jeder Anfang hat die Zartheit und den Glanz des Unverdorbenen.
Er ist eine Erinnerung und ein Versprechen;
eine Erinnerung an all die Anfänge, die in Hoffnung begonnen wurden.**

Noch ist das Neue nicht verletzt, gedemütigt und beschmutzt; noch ist es nicht korrumpiert, noch hat es wundervolle und unabgelaufene Füße.

Wir haben zu viele Anfänge gesehen, die nicht gehalten haben, was sie versprochen. Es war vielleicht ein Lächeln, mit dem wir den Anfang des Jahres 2019 begrüßt haben. Ganz ohne Hoffnung ist das Lächeln nicht: Wer weiß? Es könnte ja sein, dass dieser Anfang nicht trägt!

Hildegard Fein
(nach Fulbert Steffensky)



Der Mensch – ein Schöpfungsjuwel

Innerhalb der Schöpfung ist der Mensch ein einzigartiges, komplexes Wesen. Sein sichtbarer Teil ist der physische Körper mit ca. 60 – 100 Billionen Zellen, unterteilt in 200 Zellarten, ca. 100 Milliarden Nervenzellen, 690 Muskeln, 210 Knochen, Blut, Lymphe sowie diverse Körperflüssigkeiten, Hormone, Enzyme und eine Vielzahl chemischer Substanzen für eine Unzahl von biochemischen Prozessen; Ehrfurcht gebietend.

Darüber hinaus gibt es sechs unsichtbare Ebenen, deren Existenz unser Leben ausmachen, die wir bewusst wahrnehmen und aktiv einsetzen können und auch sollten. Dazu gehören z. B. die emotionale Ebene, die mentale Ebene sowie die spirituelle Ebene (Geist, Seele).

Jede einzelne dieser Existenzebenen braucht Aufmerksamkeit, Nahrung und Pflege. Alle Ebenen bedingen sich gegenseitig und haben großen Anteil (70%) an der Lebensqualität eines Menschen.

Die Qualität, mit der wir altern, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie wir mit uns umgehen, d. h. mit unseren natürlichen Ressourcen auf allen Ebenen. Jeder verfügt über ein bestimmtes Maß an Lebenskraft und die ist nicht unendlich. Falls sie im Übermaß strapaziert wird, ist sie nur zum Teil regenerierbar.

Seit den 1970er Jahren ist die Lebenserwartung um ca. 10 Jahre gestiegen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass dieses Plus an Zeit überwiegend in Krankheit und Leid verbracht wird. Das muss nicht sein, wenn man ein Bewusstsein für sein Leben entwickelt und bereit ist, an der einen oder anderen Gewohnheitsschraube etwas zu drehen. Die Motivation sollte pure Freude an einem gesunden, vitalen, positiven Leben sein und nicht Angst vor Krankheit und Gebrechlichkeit.

Der Verein „Allerlei Leben“ steht für eine kreative und positive Lebensgestaltung,



damit Älterwerden als natürlicher Prozess erlebt, verstanden und angenommen werden kann.

2019 werden Themen als Seminar angeboten, die Ernährungs- und Gesundheitsprobleme ansprechen und Lösungen aufzeigen. Dabei geht um den Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Lebensmitteln und wie wichtig es ist, zu unterscheiden. Dazu wird es die eine oder andere Betriebsbesichtigung geben, damit der Wert eines Lebensmittels erfahren werden kann. In einem nächsten Schritt lernen Sie gesunderhaltende Ressourcen wie Schlaf, Atmung, Vertrauen, Dankbarkeit etc. kennen und dann stellen wir Ihnen Gesundheit unterstützende Produkte vor, von denen Sie vielleicht noch nie gehört haben.

Dazu gehört ein nebenwirkungsfreies Antibiotikum, die Magie von Enzymen in einer Flasche und einiges mehr. Es gibt keinen Zustand, den man nicht verbessern könnte. Und der Körper ist dabei sehr hilfreich, indem er seine eigene Heilung ankurbelt. Unsere Aufgabe und Verantwortung ist es, ihn dabei zu unterstützen. Gewusst wie!

Seminar: Vom Nahrungsmittel zum Lebensmittel

Thema: Getreide – was verdient die rote, gelbe oder grüne Karte?

Termin: Samstag, 23. März 2019, 14:30 – 17:00 Uhr (mit Pause)

Ort: wird nach der Anmeldung bekanntgegeben

Kosten: 13,00 € für Mitglieder
18,00 € für Nichtmitglieder

Leitung: Edith Kerkhoff

Anmeldung: bis 15. März 2019 unter Tel. 02043 – 6015505

(E. Kerkhoff) oder per E-Mail an info@allerlei.leben.de



Die verborgene Sprache der Blumen

Vanessa Diffenbaughs Roman „Die verborgene Sprache der Blumen“ erschien 2011. Die Geschichte einer ungewöhnlichen, fast aussichtslos erscheinenden Liebe zwischen zwei jungen Menschen hat international die Herzen berührt.

Victoria, die weibliche Titelfigur des Romans, hat das Wissen um die Symbolsprache der Blumen von Elizabeth übernommen, dem einzigen Menschen, von dem sie je Liebe erfahren hat. Mit 18 Jahren ist sie obdachlos und ganz auf sich gestellt, bis sie einen Job in einem Blumenladen findet. Auf dem Markt der Blumenhändler lernt sie schließlich einen jungen Mann kennen. Erstaunt stellt sie fest, dass auch er die verborgene Sprache der Blumen versteht.

Vanessa Diffenbaugh hat sich, nachdem schon drei Kapitel ihres Romans geschrieben waren, in eine ausgiebige Recherchearbeit gestürzt um den Lesern das kleine Lexikon über die symbolische Bedeutung der Blumen am Ende des Buches zu präsentieren.

Im ersten Newsletter haben wir am Beispiel unterschiedlicher Rosenfarben einen kleinen Einstieg gewagt. Heute möchte ich Sie auf ganz andere Weise mit dem Thema berühren.

Der Mensch ist ein Geschenk des Himmels und er wüsste es, wenn wir es ihm sagen würden. Vielen Menschen fällt es schwer, die eigenen Gefühle über einen anderen Menschen ihm gegenüber zu äußern.

Gerade zu Beginn des neuen Jahres möchte ich Sie ermutigen, sich vorzunehmen, jeden Tag mindestens einem Menschen zu sagen, was Sie an ihm bewundern oder was Sie an ihm schätzen oder was Sie sich für ihn wünschen oder dass Sie ihn lieben usw.



Blumen sind dazu ein wunderbarer Begleiter, besonders wenn sie eine Botschaft übermitteln wie

Begonie	Bitte sei wachsam
Chrysantheme	Du bist ein wundervoller Freund
Flachs	Ich spüre, dass du gütig bist
Freesie	anhaltende Freundschaft
Immergrün	zärtliche Erinnerung (z. B. an.....)
Kamille	Kraft in Momenten der Not
Klee	Bitte denk an mich
Levkoje	Du wirst für mich immer schön sein
Petunie	Deine Gegenwart besänftigt mich
Nelke rosa	Ich werde dich niemals vergessen
Ranunkel	Dein Liebreiz lässt dich strahlen
Salbei	Gute Gesundheit und ein langes Leben
Schleierkraut	Ich werde dich immer lieben
Sonnenblume	Ich wünsche dir Kraft und Gesundheit
Zinnie	Ich traure ob deiner Abwesenheit

Man kann mehrere Botschaften gleichzeitig als Strauß übermitteln. Einiges gibt es als Topfpflanze ganzjährig oder schon bald, wie z. B. Ranunkel oder Klee. Was man im Handel nicht als Frischware bekommt, kann man als Samentüte verschenken, z. B. die Sonnenblume mit einer entsprechenden Karte dazu oder eine Geschenkverpackung mit Sonnenblumen. Dann kann man bei der Anzucht und beim Auspflanzen behilflich sein. So begleitet die Botschaft der Sonnenblume z. B. einen kranken Menschen das ganze Jahr. Immer sollte sie schriftlich mitgeliefert werden. Beide, der Schenkende und der Beschenkte werden sehr schöne Momente der Nähe erleben, Vielleicht sogar dort, wo es lange unmöglich schien.

Blumen sind Brücken zum Herzen.

Zum Schluss

Sudoku macht Spaß. Probieren Sie es!

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

Die Spielregeln:

Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 aufzufüllen, so dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht) und einer Zeile (waagrecht) steht und in jedem Block nur einmal vorkommt.

Unter allen lieben Menschen, die im **ersten Quartal 2019** Mitglied in unserem Verein werden, verlosen wir zwei Eintrittskarten für ein Event im zweiten Quartal 2019.

Ort und Uhrzeit werden dem Gewinner mitgeteilt

Die nächste Ausgabe des Allerlei-Leben-Letters erscheint im April 2019.