



*Alles, was das Älterwerden bunter  
und schöner macht*



*Inhalt*

Zum Einstieg .....	2
Rückblick auf das 3. Quartal .....	5
Was – Wann – Wo .....	7
Soziokratie - die Basis einer guten Gemeinschaft .....	11
Fair Friends – die Messe für Nachhaltigkeit .....	13
Nachdenkliches .....	17
Kontakt .....	20

*Seite*

*Nr. 6  
Oktober bis Dezember 2019*



*Guten Tag und herzlich willkommen zur  
sechsten Ausgabe unserer  
Vereinsinformationen – heute*

**Erwartungen machen das Leben schwer.**

Erwartungen sind Ansprüche. Sie entspringen einem Gefühl der Bedürftigkeit. Das Ausmaß deiner Erwartungen bestimmt das Maß an Stress, das du zu ertragen hast.

Erwartungen sind identisch mit deinen Vorstellungen von dem, was dich zufrieden und glücklich machen *würde*.

Selbst wenn du haargenau das bekommst, was du wolltest, ist die Erfüllung einer Erwartung nicht mit glücklichen Gefühlen verbunden, *denn Glück und Bedingung schließen sich aus*.

Man kann Glück weder beanspruchen noch einfordern.

Deshalb ist man niemals glücklich, **weil ...**

Glück entwickelt sich in einem selbst und dann braucht man keine unerfüllten Forderungen (Erwartungen) mehr.

Erwartungen können die Beziehung zum anderen schwer schädigen, denn sie üben Druck aus, denen der andere sich entzieht, oder er explodiert.

Erwartungen zerstören Erfahrungen und Erlebnisse, weil sie die Situation mit einer Forderung belasten, die auf *die Erfüllung deiner Bedürfnisse gerichtet ist*.

Deine Vorstellung davon, wie deine Erwartung erfüllt werden soll, versperrt den Blick auf die Inspiration, die in einem Ereignis liegen kann.



Wenn eine Erwartung sich nicht erfüllt, geht man meistens mit sich oder dem Gegenüber hart ins Gericht. Dabei kann man den Glauben an sich verlieren und das Verhältnis zum anderen erschweren, wenn der den Druck nicht will. (Achtung! Dies gilt gerade bei Kindern, denn sie haben einer Erwartung nichts entgegen zu setzen)

Sei auf der Hut vor Erwartungen (auch an dich selbst).

Verzichte auf Vorstellungen, wie etwas zu sein hat.

Alle Forderungen und Ansprüche, die wir an andere richten, richten wir an uns selbst.

Alle unsere Erwartungen sind Zeugnisse davon, wie sehr **wir** unter dem Diktat von Floskeln stehen:

Ich sollte, weil ...

Ich bin verpflichtet, weil ...

Ich kann nicht anders, weil ...

Viele Erwartungen führen dazu, dass wir sehr angestrengt arbeiten und leben und wenig empfangen. Das Bemühen, Dinge zu erzwingen, steht zwischen dir und der Fähigkeit zu empfangen. So ein Leben ist geprägt von Frustration, Stress und Freudlosigkeit

Nimm an, was kommt, und sei sicher, es hat mir dir zu tun.

Wenn du bereit bist, eine Erfahrung so zu nehmen, wie sie ist, bist du bei dir und nicht bei anderen oder in einer Situation.

Verändere dein Bedürfnis zugunsten einer Erwartungsfreude auf das, was auch immer kommen mag. Verlange nicht, lade ein.

Erwarte nicht, sondern wisse, dass das Beste deinen Weg kreuzt – egal was es ist und wie es sich darstellt.

Alleine die Bereitschaft, auf alle Erwartungen zu verzichten, d. h., sich von allen Bildern zu lösen, wie etwas oder jemand sein sollte, schafft die Möglichkeit der Bewegung und ist der Anfang vom Glück.

Unser gemeinsames Wirken im Verein „Allerlei Leben“ und erst recht der Weg zum Wohnprojekt und zum nachbarschaftlichen Miteinander sind ein Prozess.

Wenn wir es schaffen, mit so wenig Erwartung wie möglich, dafür mit viel Offenheit und Freude den Weg zu gehen und das Zusammenleben zu gestalten, dann kann ein Gemeinschaftshaus entstehen.

(Edith Kerkhoff)



## So war's

Ein ereignisreiches Quartal liegt hinter uns.

Am 21. Juli fanden sich einige aus unserer Gruppe anlässlich des 100. Jahrestages der Verleihung der Stadtrechte an Gladbeck zum Picknick auf dem Rathausplatz ein, bepackt mit vielen Leckereien, um dieses Ereignis würdig zu feiern. Ganz in weiß gekleidet und mit passender Tischdekoration hatten wir alle viel Spaß. Nicht zuletzt lernten wir unsere Nachbarn an den Tischen links und rechts kennen, die sich gerne auch an unseren mitgebrachten Speisen bedienten und dabei nicht mit Lob sparten, hatten wir doch selbstgebackenes Brot und Stuten, selbstgemachten Marmeladen und



besondere Salate im Angebot. Natürlich durften auch diverse Kuchen nicht fehlen. Die Feier wurde nicht zuletzt auch durch diverse musikalische Attraktionen abgerundet. Am späten Nachmittag gingen wir alle gesättigt und froh gelaunt nach Hause.





Anfang August starteten wir dann zu unserem 2. Besuch ins Glasmuseum nach Lette. Dieses Mal gab es eine Ausstellung mit ungarischen Künstlern. Leider können Bilder gar nicht die Schönheit dieser wunderbaren Kunstwerke wiedergeben. Die filigranen oder auch manchmal wie aus Stein gemeißelt wirkenden Glasarbeiten erschließen sich nur dem Auge und Herzen, wenn man sie in Realität vor sich hat. Ein Ausflug in das Glasmuseum ist wirklich nur jedem zu empfehlen – und da es zweimal im Jahr eine neue Ausstellung gibt, wird es hier nie langweilig.



Und wieder durften wir in den Garten von Frau Ernsting, der sich uns trotz der voraus- gegangenen Hitzeperiode in satterm Grün präsentierte. Alle Teilnehmer waren sich einig: Es war wieder ein schöner Nachmittag.



## Was - wann - wo

Auch für die kommenden Monate haben wir wieder einige Veranstaltungen herausgesucht, die euch vielleicht interessieren. Weitere, eventuell aktualisierte Informationen dazu findet ihr auf unserer Homepage.

Wir bitten alle Interessenten um Anmeldung bis zu den angegebenen Terminen. Anmeldemöglichkeiten stehen auf **S. 20**.

**ACHTUNG:** Wegen unserer Teilnahme am Weihnachtsmarkt in Polsum entfällt das gemeinsame Frühstück im Dezember. Im Oktober und November findet es wie geplant am jeweils 3. Sonntag statt!

### Donnerstag, 10. bzw. 17. Oktober 2019, 18 Uhr

**Lichterabend mit Konzert im Picker-Garten, Borken-Weseke**

**Eintritt: 3,00 Euro**

Mit Einsetzen der Dämmerung lassen unzählige Lichter, Kerzen, Fackeln und Leuchten den wundervollen Garten in einem stimmungsvollen Licht erscheinen. Dazu findet ab 19:30 Uhr ein klassisches Konzert statt.

Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung von Seiten des Gartens abgesagt. Entsprechende Informationen findet ihr ab 17:00 Uhr auf der Homepage

<https://www.garten-picker.de/veranstaltung-lichterabende/>

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

**Verbindliche Anmeldung bis zum 5. bzw. 13. Oktober 2019.**





**Samstag, 19. Oktober 2019, 14 – 17 Uhr**

*Wenn wir das Wasser  
respektvoll behandeln, merken  
wir, dass es große Macht hat.  
Es kann heilen, inspirieren,  
Leben geben und Leben  
nehmen. Es beeinflusst den  
materiellen Körper und die  
Gefühle auf der bewussten  
und unbewussten Ebene. Wir  
müssen Wasser hoch  
schätzen, damit es uns helfen  
kann. Sobald wir seine wahre  
Natur verstehen, wird uns  
klar,  
dass es der Schlüssel zum*

Seminar „Wasser – unsere  
Hauptenergiequelle“

**Kosten:** 15,- € für Mitglieder  
20,- € für Nichtmitglieder  
2,- € für umfangreiches  
Informationsmaterial

**Ort:** Zum Brink 8,  
Gladbeck-Zweckel (bei Petry)

Es findet eine kleine  
Pausenbewirtung statt.

Weitere Informationen sind im  
letzten Newsletter zu finden.

**Verbindliche Anmeldung bis  
zum 10. Oktober 2019.**



**Samstag, 26. Oktober 2019 – VeggieWorld, ab 11:00 Uhr**

Die größte Messerei für veganen Lebensstil verspricht auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Highlights mit 140 Ausstellern aus 12 Ländern und diversen Koch-Shows und Modevorführungen im Areal Böhler in Düsseldorf.

Wer mitfahren möchte, meldet sich bitte bis zum 24.10.2019.





## Sonntag, 3. November 2019, 11 Uhr

Haus der Geschichte in Bonn  
„Unsere Geschichte – Deutschland seit 1945“  
In der Dauerausstellung der Stiftung Haus der Geschichte in Bonn gibt es auf mehreren Ebenen Darstellungen der Bundesrepublik seit 1945. Eine spannende Geschichtsstunde mit zahlreichen „Ach, guck mal“-Erinnerungen. Der Eintritt ist frei!

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

**Verbindliche Anmeldung bis zum 25. Oktober 2019.**



## Freitag, 29. November 2019, ab 17:00 Uhr

### *Weihnachtsmarkt in Wittringen und Zimtsternefest*

Wir möchten mit euch zusammen den Weihnachtsmarkt am Wasserschloss Wittringen (17:00 Uhr) besuchen und im Anschluss daran beim Zimtsternefest (18:30 Uhr) die Innenstadt unsicher machen.

Ab 21:00 Uhr begeben wir uns auf einen Absacker in die Africa Lounge in der Gladbecker Innenstadt.

Es besteht keine Pflicht, sich gleich für den ganzen Abend anzumelden. Jeder kann auch nur zu einem der 3 Programmpunkte zu uns stoßen. Wir würden nur gerne wissen, wer wann dabei ist.

Da sich die Africa Lounge großer Beliebtheit erfreut, müssen wir recht früh einen Tisch reservieren. Daher bitten wir um **Anmeldung** bis zum **15.11.2019**.



**Freitag, 13. Dezember 2019, 19:30 Uhr**

Planetarium Bochum

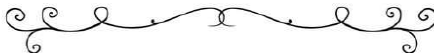
### **Stars & Sterne – Tops of Rock& Pop**

Viele von euch kennen sicher die Musik-Shows im Planetarium Bochum. An diesem Freitag wollen wir uns gemeinsam auf dieses Erlebnis einlassen.

Wer mitfahren möchte (Fahrgemeinschaften bei Bedarf) meldet sich bitte bis **zum 30.11.2019** an.

Tickets zum **Preis von 10,50 €** sollte jeder selbst im Vorverkauf erwerben, da die Veranstaltungen immer schnell ausverkauft sind.

Am 1.12.2019 werden alle Angemeldeten über den weiteren Verlauf per E-Mail informiert.



**Sonntag, 15. Dezember 2019, ab 11 Uhr**

### ***Weihnachtsmarkt in Polsum***

Zum ersten Mal beteiligt sich der Verein „Allerlei Leben“ mit schönen handwerklichen Arbeiten unserer Mitglieder.

Ein Teil der Einnahmen geht als Spende an unseren Verein.

Wir hoffen auf regen Besuch!



## Soziokratie – die Basis einer guten Gemeinschaft

Einleitung: In der Soziokratie werden Entscheidungen nicht im Konsens getroffen (wie in der Basisdemokratie) sondern im Konsent (aus dem Englischen: Einverständnis, Zustimmung). Diesem Prinzip folgend, gilt eine Entscheidung als getroffen, wenn niemand mehr begründete Einwände gegen einen Vorschlag vorzubringen hat. Es geht nicht darum, den für alle perfekten Beschluss zu fassen, sondern mit einer Entscheidung leben zu können. Die Latte liegt also viel niedriger – das macht die Entscheidungsfindung wesentlich effektiver.

Die Grundstruktur einer Soziokratie besteht aus Kreisen (z. B. aus mehreren Mitgliedern in einer Arbeitsgruppe, runder Tisch). Hier werden auch Streitigkeiten ausgetragen und es wird ohne Statusverlust diskutiert. Welche Gruppenthemen konkret für uns wichtig sind (z. B. Finanzen und Recht, Architektur, Freiraum, Gemeinschaft, Öffentlichkeit, Organisation, Nachhaltigkeit, Solidarität usw.), sollten wir klären.

Damit die Kreise auch gut zusammenarbeiten, hat die Soziokratie das System der doppelten Koppelung erfunden: Jede Arbeitsgruppe hat einen Leiter und einen Delegierten. Diese beiden Personen gehören dem Leitungskreis an und gewährleisten, dass die Informationen zwischen diesen beiden Ebenen fließen. Die meisten Entscheidungen fallen direkt in den Arbeitsgruppen. Weitreichende Beschlüsse, die alle Mitbewohner betreffen, werden in den Leitungskreis getragen.

Soziokratische Versammlungen haben eine klare Struktur: Jedes Treffen wird im Vorfeld detailliert vorbereitet. Es werden Agendapunkte gesammelt und die notwendigen Informationen zu den einzelnen Themen eingeholt, so dass während des Treffens eine Entscheidung getroffen werden kann. Jedes Treffen startet mit



einer Eröffnungsrunde, in der jeder Teilnehmer Persönliches berichten kann – wird das nicht gemacht, gleiten Treffen oft in privates Geschwätz ab, weil dem Bedürfnis nach Persönlichem kein Raum eingeräumt wurde

Anschließend wird das Organisatorische geregelt: Wie lange soll das Treffen dauern? Welche Themen müssen unbedingt heute besprochen werden, welche könnten auf die nächste Sitzung verschoben werden? Jedes Treffen wird protokolliert, das Protokoll auf der internen Online-Plattform abgelegt, so dass alle darauf zugreifen können.

Diskussionen laufen so, dass zunächst alle Fragen zu einem Thema aufgelistet werden. Dann können die Teilnehmer der Reihe nach ihre Meinung sagen, während die anderen zuhören, ohne zu unterbrechen! So schwer es auch fällt. Eventuell mit einem Redeholz. Das garantiert, dass wirklich jeder gehört wird und durch den Zwang zum Zuhören gewinnen die Mitglieder auch oft neue Erkenntnisse.

Nach der ersten Meinungsrunde schließt sich gewöhnlich eine zweite an, weil sich Ansichten durch aufmerksames Zuhören ändern. Am Ende des Meinungsbildungsprozesses formuliert der Moderator aus dem Gesagten einen Vorschlag und stellt ihn zum Konsent. Wenn niemand einen schwerwiegenden Einwand hat, der begründet werden muss, gilt der Vorschlag als angenommen.

(Peter Webels auf der Grundlage des Buches „Sieben Stock Dorf“ von Barbara Nothegger, das hiermit sehr empfohlen wird)





## Fair Friends - Deutschlands Messe für fairen Handel

Am ersten Septemberwochenende fand in der Dortmunder Messehalle die 10. Fair Friends, die größte Messe für Nachhaltigkeit und fairen Handel, statt. Gekommen waren über 8 000 Besucher, darunter auch zwei aus unserer Gruppe, um sich über die neuesten Trends zu informieren. Doch nicht nur Produzenten und Vertreter nachhaltiger Konsumgüter waren vertreten, sondern auch Hilfsorganisatoren wie German Doctors oder Sea-Eye, die über ihre Arbeit berichteten. Daneben gab es Vorträge über nachhaltige Geldanlagen, Zero Waste, Kochen in der Zukunft usw. Neben den Ständen mit allerlei Neuigkeiten für den täglichen Bedarf, Anleitungen zum Herstellen von Recyclingschmuck, -schlüsselanhängern und dergleichen war besonders eine Tiny-House-Ausstellung von Interesse für uns. Unglaublich, wie viel man auf so kleinem Raum unterbringen kann!

Sehr beeindruckend war das Refugee Rubber Boat, ein erfahrbares Mahnmal für die auf der Flucht Ertrunkenen, das von der Organisation Seebrücke Deutschland aufgestellt wurde. Unter dem Motto „Jeder Mensch hat einen Namen“, wurden einzelne Namen von Ertrunkenen sowie die beim jeweiligen Einsatz Ertrunkenen und Vermissten angegeben. Die Gesamtzahl für 2019 ist Anfang September schon erschreckend: 667 Flüchtlinge haben die Überfahrt nicht überlebt. Die Zahl allein macht schon sehr betroffen, aber auch die Vorstellung, auf diesem Boot, eingezwängt mit so vielen anderen Menschen in Not, ein Meer überqueren zu müssen, ist beklemmend.



(Foto stammt nicht von der Messe, aber von Seebrücke Deutschland)

Optimistischer war dagegen ein anderes Highlight: die Initiative KRONENKREUZ aus Essen. Auf Basis unterschiedlicher kultureller Erfahrungen gestalten und fertigen langzeitarbeitslose Menschen gemeinsam mit Fachleuten fantasievolle und hochwertige Designprodukte. Dabei bewegen sie sich im Spannungsfeld von Handwerk Design, Kunst und Pädagogik. Es werden überwiegend Materialien verwendet, die von unserer Überflusgesellschaft weggeworfen wurden. Holz z. B wird auf eine einzigartige Weise recycelt, ebenso alte Stoffe. Nur sparsam werden neue Materialien wie Schrauben und Farben hinzugefügt. Ergebnisse dieser einmaligen Initiative sind handwerklich und künstlerisch gefertigte Kleinmöbel, Sitzmöbel, Taschen, Uhren, Teelichthalter u.v.m.



In den beiden Messehallen stand Beratung im Vordergrund. 285 Aussteller kümmerten sich um die Wünsche und Fragen des Publikums. An allen Ständen waren rege Diskussionen im Gange.

Sehr viele Besucher gab es an den Ständen mit natürlicher



Verpackung für Lebensmittel. Sie ersetzt Frischhalte- und Aluminiumfolien und langfristig Frischhaltedosen aus Plastik. Dabei handelt es sich um Baumwolltücher unterschiedlicher Größe mit einer Beschichtung aus BIO-Bienenwachs, natürlichem Kiefernharz und BIO-Kokosöl. Die Tücher decken jeden Behälter ab und man kann alle Lebensmittel außer Fisch und Fleisch

darin einpacken. Sie sind atmungsaktiv und antibakteriell.



Gereinigt werden sie unter kaltem Wasser oder bei Bedarf mit einem Spülschwamm und alkoholfreiem Spülmittel. Bei guter Pflege halten sie mehrere Monate. Das Gute an diesen Tüchern ist, dass sie problemlos selber hergestellt werden können.

Entsprechende Anleitungen gibt es zahlreich im Internet. Zwei überzeugende Beispiele für Nachhaltigkeit.

Aber natürlich gehört zur Nachhaltigkeit auch die Fairness gegenüber den Produzenten unserer Lebensmittel. „Billig, billig“ kann und darf die Devise heute nicht mehr sein.



Wir wollen doch alle, dass jeder Mensch auf dieser Welt sein geregeltes Ein- und Auskommen hat. Noch dazu müssen wir unsere Ressourcen schonen, wenn wir auch unseren Nachkommen noch ein gutes Leben ermöglichen wollen. Wer aber von uns weiß schon so genau, wie es einem Kaffeepflücker in den Anden ergeht, einem Erntehelfer in

Afrika oder einer Näherin in Indien oder Pakistan? Wir können uns ja auch gar nicht um die Herkunft eines jeden einzelnen Produktes kümmern. Aber vielleicht können wir uns einfach auf die Gütesiegel von Fairtrade, Rainforest Alliance oder Gepa (nur als Beispiel genannt, es gibt noch sehr viele weitere Gütesiegel).

(Edith Kerkhoff und Angelika Körber)





## Nachhaltigkeit – was bedeutet das eigentlich?

Es wird viel darüber gesprochen, dass Menschen anfangen sollen, nachhaltig zu denken, zu handeln und zu leben.

Dabei tauchte der Begriff „Nachhaltigkeit“ bereits erstmals in den Forstverordnungen des 15. Jahrhunderts auf und sollte der übermäßigen Abholzung Einhalt gebieten. Es sollen nur so viele Bäume gefällt werden dürfen, wie bereits nachgewachsen waren.

Der Begriff der Nachhaltigkeit hat sich seitdem stark verbreitet und findet sich heute in Politik, Industrie, Landwirtschaft, Schulwesen, Justiz u.v.m.

Auf die Umwelt bezogen, ist Nachhaltigkeit ein Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren und wieder bereitgestellt werden kann.

Im Jahr 2019 war Anfang August weltweit der Punkt erreicht, an dem das Prinzip erfüllt war; so früh wie noch nie. Seitdem leben 7,5 Mrd. Menschen von der Substanz des Planeten – und das nicht erst in diesem Jahr.

Besonders die Industrieländer stehen in der Verantwortung.

Vor Jahren hieß es: „Es ist fünf vor zwölf. Höchste Zeit zu handeln.“  
Jetzt ist es schon nach zwölf.



Ein nachhaltiges Leben zu führen ist eine Frage des Bewusstseins und der wirklichen Bereitschaft zur Korrektur bestimmter Gewohnheiten. Die Fragestellung dahinter lautet: *„Was hat das, was ich tue, auf Dauer für Auswirkungen auf mich, auf meine Mitmenschen (auch in Afrika, der Arktis und Indien), die Tier- und Pflanzenwelt, sowie auf Erde, Wasser und Luft, also auf das Leben von allen und allem.“*

Die Handlung erfolgt vor dem Hintergrund von Fragen wie:  
*Brauchen wir wirklich alles, von dem wir denken, dass es nötig ist?  
Wie können wir Ressourcen sparen oder achtsamer mit ihnen umgehen (z. B. Luft, Wasser, Erze, Metalle)?  
Was können wir wiederverwerten?*

*Wo können wir Schäden reduzieren oder vermeiden (z. B. angesichts der derzeitigen Diskussion über Plastik oder der Metallgewinnung für Batterien von Elektroautos).*

Und ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, jeder Einzelne kann durch sein Handeln etwas verändern und damit sein Lebensgefühl und seine Lebensqualität verbessern.

Wenn jeder es tut, ist alles getan.

Fangen wir also an ...

Die Tage werden kürzer und wir gehen auf Weihnachten zu. Das ist die Zeit der Lichter und der Kerzen. Wie gefällt euch die Idee, hier Nachhaltigkeit zu praktizieren?



„Normale“ Kerzen haben als Ausgangsmittel Erdöl oder Palmöl. Ihre Herstellung ist CO<sub>2</sub>-lastig und gerade für das Palmöl kann nicht ausgeschlossen werden, dass Regenwald geopfert wird.

Das gilt auch für Teelichter, die in Massen verbraucht werden. Die Plastik-oder Aluminiumhüllen sind in der Herstellung nicht gerade umweltfreundlich und verursachen viel Abfall bei der Entsorgung.

### ***Aber es geht auch anders***

ÖKO-TEELICHTER schonen Ressourcen.

Zur Herstellung wird Biomasse verwendet – konkret Restfette und Öle der Lebensmittelindustrie. Es kommen keine fossilen Rohstoffe zum Einsatz; somit werden Ressourcen und CO<sub>2</sub> gespart. Die Kerzen werden in Deutschland produziert und verwendet wird nur heimische Biomasse.

Die Brenndauer je Teelicht beträgt je nach Größe 4 bis 12 Stunden und die Kosten liegen bei 6,95 € für 36 Teelichter (Brenndauer 4 Stunden).

Die Teelichter haben keine Umhüllung, denn auf Plastik und Aluminium wird bewusst verzichtet. Dafür gibt es passende Teelichthalter in zwei Größen aus Edelstahl, Porzellan und Glas.

Bio-Teelichter gibt es aus Rapswachs, Bio-Stearin oder anderen pflanzlichen Stoffen. Da sie neue Ressourcen verbrauchen, sind sie **nicht nachhaltig**. Bitte nicht verwechseln!

Das alles und noch viel mehr bekommt man bei WASCHBÄR ([www.waschbaer.de](http://www.waschbaer.de)), dem größten Anbieter für BIO- und nachhaltige Produkte, oder bei HANS NATUR ([www.hans-natur.de](http://www.hans-natur.de)).

(Edith Kerkhoff)



## *Kontakt*

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

**Per E-Mail:**

[info@allerlei-leben.de](mailto:info@allerlei-leben.de)

**Telefonisch:**

Edith Kerkhoff: 02043 / 601 5505

Angelika Körber: 0177 / 343 70 43

Hildegard Fein: 02362 / 26109

**Per Post:**

Allerlei Leben e. V.  
Rebbelmundstr. 5a  
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter [www.allerlei-leben.de](http://www.allerlei-leben.de)

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Leser mit den Informationen anfangen, bleibt ihnen überlassen

\* \* \* \* \*

Die nächste Ausgabe des Allerlei-Leben-Letters erscheint im Januar 2020.