

5 / 2013

# vs-aktuell



Monatszeitschrift der »Volkssolidarität 1990 e.V. Halle (Saale)«  
und der »Stiftung Volkssolidarität Halle (Saale)«  
Auflage: 3.500



## Inhalt ...

Seite 2 · Service / Unsere sozialen Angebote

Seite 3 · Neues von unseren Lesern

Seite 4 · Gemeinsam Schönes erleben

Seite 5 · Von unseren Lesern

Seite 6 · Ausflugstipp

Seite 7 · Herbstliches

Seite 8 · Mitgliederinfos

Seite 10 · Aus unserem Verein

Seite 11 · Leserzuschriften

Seite 12 · Wohin in Halle

Seite 13 · Wichtige Termine

Seite 14 · Jubiläen, Haushaltstipps und Rätsecke

Seite 15 · Service

Stiftung Volkssolidarität Halle (Saale)  
Vorstand/Allg. Verwaltung: Reilstraße 54, 06114 Halle (Saale)  
Tel: 0345/52456-0, Fax: -22 · Mail: stiftung@vshalle.de  
Homepage: www.vshalle.de

## Verein Volkssolidarität 1990 e.V. Halle (Saale) Sitz: Hettstedter Straße 1, 06124 Halle

### Wir beraten Sie gern zu folgenden Angeboten

**Ansprechpartner:** Frau Pröter  
Tel. 0345 / 52456-10 u. 0175 / 4065269  
Email [mitgliederservice@vshalle.de](mailto:mitgliederservice@vshalle.de)

**Sprechzeiten Mitgliederservice:**  
Montag bis Freitag  
09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

#### Soziale Beratung:

- Beratung und Begleitung in Krisensituationen
- Formelle Hilfe bei Antragstellung
- Gesundheits- und Sozialberatung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungs- und Patientenverfügung

#### Gesundheits- und Pflegeberatung:

- Häusliche (ambulante) Pflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Angehörigen-Beratung

#### Alten- und behindertengerechte Wohnformen:

- Service-Wohnen
- Wohngemeinschaften

#### Mobiler sozialer Dienst:

- Mahlzeitendienst (Essen auf Rädern)
- Hauswirtschaftshilfe

#### Begegnungsstätten:

- Begegnung und Kommunikation
- Kultur, Bildung, Sport, Reisen
- Gemeinschaftlichkeit

#### Mitgliederservice:

- Betreuung der Vereinsmitglieder
- Ehrenamtliches Engagement

### Kurzzeitpflege

Trothaer Straße 72, 06118 Halle  
Tel. 0345 / 5216880

### Service Wohnen

Hegelstraße 74, 06114 Halle  
Tel. 0345/5216035 oder 0170/3172615  
Ansprechpartner: **Frau Pusch**

### Platten- & Getränkeservice

Böllberger Weg 150  
06128 Halle (Saale)  
Tel. 0345 / 1363-138

**Ansprechpartner:**  
Manuela Müller,  
Katrin Kuhne

In unseren Begegnungsstätten werden ebenfalls Bestellungen entgegengenommen.



### Tagespflege

Hettstedter Str. 1  
06124 Halle  
**Telefon**  
0345 / 554949-1

◊  
Südstraße 63  
06110 Halle  
**Telefon**  
0345 / 21178-37

### Ambulanter Pflegedienst

Reilstraße 54 · 06114 Halle (Saale)  
Leiterin: **Christine Schmidt**  
Tel. 0345 / 52055-0 · Fax 5205513  
E-Mail: [pflagedienst@vshalle.de](mailto:pflagedienst@vshalle.de)

#### Bürozeiten:

Mo., Mi., Fr. 7:30 Uhr - 16:00 Uhr  
Di., Do. 7:30 Uhr - 18:00 Uhr

### Stationäre Pflege

#### Altenpflegeeinrichtungen im SSZ Böllberg

Böllberger Weg 150 · 06128 Halle  
Tel. 0345 / 1363-0

#### Heimleiterin »Haus Saaleufer« Annemuth Streber

E-Mail: [a.streber-pdl@vshalle.de](mailto:a.streber-pdl@vshalle.de)

#### Heimleiterin »Haus Rabeninsel« Susanne Pohl

E-Mail: [s.pohl@vshalle.de](mailto:s.pohl@vshalle.de)

#### Pflegeeinrichtung »Haus am Mühlenhof«

Gut Gimritz 6 · 06108 Halle  
Tel. 0345 / 470497-130

**Pflegedienstleiter: Raiko Heinrich**  
E-Mail: [r.heinrich@vshalle.de](mailto:r.heinrich@vshalle.de)

#### Pflegeeinrichtung »Haus Luise«

Luisenstraße 4 · 06108 Halle  
Tel. 0345 / 27999-0

**Heimleiterin: Martina Gaertner**  
E-Mail: [haus.luise@vshalle.de](mailto:haus.luise@vshalle.de)

### Mobiler sozialer Hilfsdienst

#### Mahlzeitendienst

Böllberger Weg 150, 06128 Halle  
Leiterin: **Manuela Müller**

Tel. 0345 / 1363-140

Fax 0345 / 1363-143

E-Mail: [msd@vshalle.de](mailto:msd@vshalle.de)

#### Hauswirtschaftsdienst

**Ansprechpartnerin: Katrin Kuhne**  
Tel. 0345 / 1363-138

## Gut der Generationen

# Kommen Sie zu uns und fühlen Sie sich geborgen.

- Ambulant betreute Wohngemeinschaft für an Demenz erkrankte Menschen mit 18 Plätzen
- Tagesgruppe für maximal 4 Stunden täglich
- Pflege-WG



**Es sind noch Plätze frei!**

Gut Gimritz  
Peißnitzinsel 1 a  
06108 Halle (Saale)

**Ansprechpartner:**

Rene Högel

Tel. 0345 / 470497-172

E-Mail:

[r.hoegel@vshalle.de](mailto:r.hoegel@vshalle.de)

## »Sport frei!« für die Tagespflege in der Südstraße



Die kleinen Enten im Planschbecken animierten zu tollen sportlichen Leistungen.

»Wir haben eine Überraschung für Sie!«, mit diesen Worten begrüßte uns unsere Leiterin, Frau Lorenz. Und dieser Satz brachte es denn auch mit sich, dass eifrig gerätselt und überlegt wurde, worin diese Überraschung wohl bestehen könnte. Aber das Geheimnis wurde schnell gelüftet: Alle Teilnehmer der Tagespflege in der Südstraße erhielten nämlich eine mit bunten Sportmotiven bedruckte Einladung zum Sportfest.

Ein Sportfest mit uns zum Teil gehbehinderten oder Rollstuhl fahrenden Tagespflege-Besuchern? Wir waren jedenfalls gespannt.

In dem großen parkähnlichen Garten in der Südstraße 63 begannen denn auch bald die Vorbereitungen. Bunte Luftballons wurden an Bäumen und Sträuchern befestigt. Neue, große Metalltische wurden zu verschiedenen Stationen zurecht gestellt. Ein kleines Kinderbadebecken wurde aufgeblasen, mit Wasser gefüllt und mit einigen lustigen Gummie-Enten besetzt.

Nach einer sportlich-kurzen Ansprache von Frau Lorenz begann dann das lustige Sportfest-Treiben.

Am Kinderplanschbecken befand sich die Station für sitzende »Sportler«. Hier mussten wir mit einem Plastering die schwimmenden Quietschenten treffen. Jede der Enten war mit einer Zahl versehen, so dass mit jedem »Treffer« Punkte gemacht werden konnten. Für jeden Sportler wurde die erreichte Punktzahl auf einer Teilnehmerkarte eingetragen. Alle hatten an dieser Station sehr viel Spaß.

Die Stationen wurden getauscht und als nächstes war Werfen auf mit Nummern versehene Büchsen dran. Auch das ergab viele gute Treffer. Jeder geglückte Wurf wurde außerdem mit viel Beifall bedacht.

Die letzte Station brachte uns alle wieder zum Lachen: Zwei kleine Enten standen an der Startlinie. Gegen-

über, in etwa fünf Metern Entfernung standen zwei Sportfestteilnehmer. Jeder bekam eine Bastschnur und eine Holzkelle in die Hand. Am anderen Ende der Bastschnur waren die Enten befestigt. Das Startsignal wurde gegeben, die Stoppuhren liefen und unsere Sportler versuchten mit aller Kraft, die Enten in das Ziel zu ziehen. Immer wieder rutschte dabei die Schnur von der Holzkelle und die Entenläufe mussten gestoppt werden. Unter dem Beifall der anderen Sportler wurde aber auch in dieser Disziplin ein Sieger ermittelt.

Nach diesen drei sportlichen Stationen gab es erst einmal für alle Teilnehmer eine Erfrischung. Der folgte die Siegerehrung. Gesamtsieger oder auch »Meisterin aller Klassen« wurde Frau Böhm. Frau Dorr belegte den zweiten Platz und Frau Eurisch wurde Dritte. Natürlich gab es auch Urkunden und lustige Preise.

Die männlichen Mitarbeiter der Tagespflege hatten inzwischen den Grill angezündet und ein köstlicher Duft von Bratwürsten wehte zu uns herüber. Die Mitarbeiterinnen deckten den Tisch und füllten unsere Teller mit Kartoffelsalat. Da langten alle kräftig zu.

Bewegung an frischer Luft macht schließlich Appetit und im Schatten der hohen Bäume schmeckte es allen besonders gut.

Die Mittagsruhe diente nun der Erholung.

Ja, so war das mit unserem überraschenden Sportfest. Wir hatten alle zusammen viel Spaß und das Miteinander zwischen den Teilnehmern unserer Tagespflege wurde gefestigt. Vor allem die Teilnehmer mit körperlichen Defiziten erkannten, dass sie durchaus auch an einem Sportfest teilnehmen und dabei Spaß haben können.

Für alle Tagespflegegäste war dieser Tag rundum gelungen. Es werden bestimmt noch weitere »Geheimnisse« und Überraschungen folgen.

Renate Petrasch



Frau Dorr belegte in der Gesamtauswertung des Sportfesten den zweiten Platz. Gewonnen haben aber alle.

den bestimmt noch weitere »Geheimnisse« und Überraschungen folgen.



Viele tolle Treffer wurden auch beim Dosenwerfen erzielt.

Fotos: VS



Fotos: W. Kubak

## Gemeinsam – nicht einsam Gemeinsam Schönes erleben im Verein

Halle HalloLore



Liebe Leserinnen und Leser,  
an dieser Stelle informieren wir Sie über interessante Veranstaltungsangebote unseres Vereins. Wenn Sie sich für eines der Angebote auf dieser Seite interessieren, wenden Sie sich bitte an Frau Pröter vom Mitgliederservice der Volkssolidarität 1990 e.V. Halle (Saale), Hettstedter Straße 1, Telefon 0345 / 52456-10 und 0175 / 4065269. Wir beraten Sie gern.

### Krimis – Eine Buchpräsentation

Wann? **am 14. Oktober 2013**

Wo?

Senioren Service Zentrum der Volkssolidarität  
1990 Halle (Saale) e.V., Böllberger Weg 150

Lieben Sie Krimis? Dann sind Sie sicher ganz gespannt darauf, zu erfahren, wie Kriminalhauptkommissar Petersen, der eigentlich endlich in Pension gehen will, den Mord an seiner Enkeltochter Doreen M. aufklärt. Dabei spielt auch die Akte eines Serienkillers, die sein Mitarbeiter Schuster auf dem Tisch hat eine Rolle.

Verwicklungen gibt es auch mit einem Wohnhausbrand, bei dem ein kleines Kind und ein Feuerwehrmann ums Leben kamen. Wie die Geschichte ausgeht, können Sie in dem Blaulicht-Krimi »Doreen M.« lesen, den unser Leser Klaus Peschke geschrieben hat.

Klaus Peschke, der den aufmerksamen Leserinnen und Lesern der vs-aktuell sicher schon als »Karl« bekannt ist, begann 1992 damit, Krimis für die Blaulicht-Reihe des Helmut-Block-Verlages Kremkau zu schreiben. »Doreen M.« ist bereits sein 9. Blaulicht-Krimi.



### Herbstfest

mit den Original Saaletalern

Die Volksmusikanten sind bekannt aus Funk und Fernsehen, u.a. durch die Sendung »Im Krug zum grünen Kranze«. Ihr Lied vom »alten Winzer Adulek« brachte ihnen eine Goldene Schallplatte. Sie sind im SKZ Halle-Neustadt, in der Hettstedter Straße 1 zu erleben

**am Donnerstag, 17.10.2013,**

**am Freitag, 18.10.2013 und**

**am Mittwoch, 23.10.2013**

Interessenten wenden sich bitte an Frau Klabunde,  
Tel. 0345 5549492 oder 5549493.

### PREISSKAT IN HALLE

#### Veranstaltungsort:

Senioren Service Zentrum Böllberger Weg 150  
(Anfahrt mit der Straßenbahn Linie 1 und 6 oder Bus Linie 26, Haltestellen sind Diesterwegstraße oder Passendorfer Weg)

Einsatz: **5,00 Euro pro Person**  
jeder erhält einen Preis!

**Regeln:** gespielt werden 2 Runden, 36 Spiele am Viertertisch und 27 Spiele am Dreiertisch und nach der Skatordnung des Deutschen Skatverbandes e.V.

**Termine:** 18.10.2013 14:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr  
23.12.2013 14:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

### Literarische Nachmittage mit Christa Jacob

im Sozial- und Kulturzentrum Halle-Neustadt  
in der Hettstedter Straße 1

**Bernhard Spring** – ein junger Schriftsteller aus Merseburg wird 40 Jahre alt und versucht sich mit Eichendorff-Krimis.

am: **Donnerstag, 24. Oktober 2013**

Lassen wir uns von »Tausendundeiner Nacht« bezaubern, denn nirgendwo hat sich die tiefe Lebensweisheit und unerschöpfliche Phantasie der Völker besser bewahrt als in ihren Märchen.

am: **Donnerstag, 21. November 2013**

### »Vorfriede, schönste Freude ...« Lieder und Gedichte zum Advent

... unsere traditionelle Einstimmung auf die Weihnachtszeit mit Liedern und Gedichten, gestaltet von Mitgliedern des Mädchenchores Halle-Neustadt.

am: **Samstag, 7. Dezember 2013 ab 15:00 Uhr**

wo: **Konzerthalle Ulrichskirche**

Preis: **5,00 Euro pro Person**

#### Kartenvorverkauf

• am 8. und 9. Oktober von 9:00 bis 12:00 Uhr in der Begegnungsstätte »An der Marienkirche 4«

• am 10. und 15. Oktober von 9:00 bis 15:30 Uhr im Mitgliederservice, Hettstedter Straße 1

## Neues von Karl: Mäuse oder der Preis der ewigen Jugend

Die Mäuse-Ur-Ahnen Alice wohnte in der Nähe eines Flugplatzes. Nie sah man sie rasten. Stets war sie unterwegs auf Nahrungssuche. Hatten doch inzwischen ihre Enkel auch schon wieder Kinder und Kindeskinde. So wurde sie alt und grau, doch sie hatte immer wieder ihre Freude an den kleinen neugeborenen Mäuslein.

Nur selten sah man sie an einer Wegegabelung mit ihrer Nachbarin Beatrix schwatzen. Meistens, wenn sie sich trafen, hieß es nur kurz: »Keine Zeit!« Und sie rief ihrer Nachbarin noch zu, dass es da oder dort Dieses oder Jenes gäbe. Dann war sie auch schon wieder weg. Immer war sie für ihre Großfamilie da, rackerte sich ab, schaffte Nahrung heran und erzählte den Kleinen Geschichten oder sang ihnen ein Schlafliedchen vor.

Eines Tages aber lief ihr eine hübsche Maus über den Weg. Alice hatte sie gar nicht erkannt. Die andere sprach sie an. »Alice?«, fragte sie. »Bist du es wirklich? Beinahe wäre ich an dir vorübergelaufen. Wie die Zeit so vergeht! Du bist ja mächtig alt geworden.«

Alice überlegte, welche junge Maus es sich erdreisten mochte, sie trotz ihres Alters mit »Du« und dem Vornamen anzusprechen.

»Erkennst du mich denn nicht mehr? Ich bin es doch! Cäcilia! Deine Freundin! Erinnerst du dich nicht mehr an mich? Wir haben doch in der Schule auf der gleichen Bank gegessen.«

Trotzdem musste Alice lange überlegen, ehe sie sich entsann. »Cäcilia!«, rief sie dann überrascht. »Gut siehst du aus«, sagte sie weiter. »Fast noch so jung, wie damals. Wie hast du das nur gemacht?«

Cäcilia lächelte ob dieses Komplimentes. Kokett drehte sie Alice mal die eine Seite, mal die andere Seite zu. »Weißt du«, sagte Alice weiter, »ich komme nicht dazu, mich so jung zu pflegen, wie du. Da ist die Großfamilie, die Kinder, die Enkel, die Urenkel, und alle wollen sie ernährt werden!«

»Ach hör auf! Wenn ich nur daran denke, bekomme ich schon ein neues Fältchen im Gesicht. Ich wohne

### Eine Fabel von unserem Leser Klaus Peschke

direkt auf dem Flugplatz und komme recht gut ohne Nachkommen aus. Für mich zählen nur drei Dinge: Erstens: Ja keine Kinder! Ich sehe es doch an dir! Kinder, auch Enkel und Urenkel, fressen einem doch die Haare vom Fell! Zweitens: Ich halte mich viel in Flugzeugen auf. Da komme ich weit in der Welt herum! Und drittens: Ich fliege jede Woche mindestens einmal über die Datumsgrenze und werde dadurch automatisch pro Woche einen Tag jünger. Das Ergebnis siehst du ja an mir! Ich kann mich doch zu jeder Zeit im Spiegel ansehen! Und du? Was hast du von der Rackerei? Nur Falten und ...«

Während sie so sprach, saß ein Habicht auf einem Ansitz, von wo aus er die beiden Mäuse beobachtete. »Sieh da«, sagte er zu sich selbst. »Gleich zwei Mäuse! Aber eine von denen scheint die Urgroßmutter der anderen zu sein, also bring ich meinen Kindern, die im Horst ständig auf Futter warten, erst einmal das junge knusprige Ding«. Dachte es und nahm die jung aussehende Cäcilia aufs Korn.

Alice suchte sofort einen ihrer Nebenaus- oder -eingänge und verschwand darin. Der Greifvogel aber stürzte sich mit ausgebreiteten Schwingen auf Cäcilia, welche in dieser Gegend keine Bleibe hatte und in panischer Angst hin- und herlief. Er schlug ihr seine Krallen in das Fell und trug sie in seinen Horst, wo es sich seine Jungvögel schmecken ließen.

Am nächsten Tag sah Beatrix, wie Alice eine Blume neben einem Stein ablegte. Es war unter Mäusen ein Zeichen, dass eine ihr nahestehende Maus dort ihr Leben gelassen hatte. Sie sprach ihre Nachbarin daraufhin an: »Mein Beileid, Nachbarin! Hat jemand eines deiner zahlreichen Nachkommen gefressen?«

»Nein, nur eine ehemalige Schulfreundin, die nicht in Würde alt werden konnte!«

Und die Moral: Der Preis der ewigen Jugend ist mitunter höher, als der eines arbeitsreichen Lebens.



### Ehrenamtliche Helfer gesucht

Wir suchen für unsere Altenpflegeheime ehrenamtliche Helfer, die unseren Bewohnern z.B. vorlesen, mit ihnen basteln oder sie auch beim Spaziergang begleiten. Obwohl unsere Mitarbeiter täglich ihr Bestes geben, um unsere Heimbewohner in hoher Qualität zu versorgen, bleibt leider oft wenig Zeit für menschliche Zuwendung, die aber gerade bei Pflegebedürftigen sehr wichtig ist. Deshalb bitten wir Sie um Ihre Unterstützung.

**Sie erhalten dafür eine angemessene Aufwandsentschädigung.**

Interessenten wenden sich bitte an Frau Herzing, Reilstraße 54, Telefon: 0345 52456-25.

Unsere Bewohner freuen sich auf Sie!

*Jenny Herzing, Assistentin des Geschäftsführers*

## Ausflugstipp: Wandern wir mal . . . auf der Peißnitzinsel



*Gemächlich fließt die Saale durch Halle. An ihren Ufern lässt es sich sehr schön spazieren.*



Lerchensporn und Anemonen besonders reizvoll. Wenn man den Gimritzer Park durchquert, kommt man auch an der Anlage vorbei, die unsere Stiftung hier betreibt und in der mehrere Generationen gemeinsam am Fluss leben.

Vorbei an Kinderspielflächen führt der Wanderweg über die Gleise der »Parkeisenbahn« hinweg zum Peißnitzhaus.

Am Peißnitzhaus vorbei, lässt der Peißnitzrundwanderweg das Raumflug-Planetarium »Sigmund Jähn« rechts liegen und geht auf den Baschkirischen

Die Peißnitzinsel ist für jeden Hallenser ein Begriff. Vom Wasser der Saale umgeben liegt sie fast zentral in Halle, und ist vom Stadtzentrum aus recht schnell zu erreichen. Für die Stadt Halle und ihre Bewohner ist die Peißnitzinsel ein schönes Stück Grün – sie lädt zum spazieren gehen ein oder zu einer Fahrt mit der Parkeisenbahn, zum Walken, Joggen oder einfach die Seele baumeln lassen. Und man kann die Peißnitzinsel auch erwandern. Dafür gibt es einen etwa 6 Kilometer langen, überhaupt nicht anspruchsvollen Rundwanderweg, der durch einen Wanderwegweiser – einen großen roten Punkt auf weißem Grund – gekennzeichnet ist.

Von der Straßenbahnhaltestelle »Gimritzer Damm« aus geht man über die Ampelanlage in Richtung Eissporthalle auf den erhöhten Damm. Oben angekommen, geht es auf der anderen Seite des Damms gleich wieder hinunter in die Straße »An der Wilden Saale«. Vorbei am Sportgelände der Jugend des Halleschen FC und am Gelände eines Modellbau-Motorsportclubs geht es an die Wilde Saale, einen Nebenfluss der Saale.

Eine Brücke über die Wilde Saale führt direkt auf die Peißnitzinsel. Auf der Insel angekommen, führt der Wanderweg in den Gimritzer Park. Der 3,5 ha große Park auf der Südspitze der Insel entstand aus dem Gelände des Klostervorwerkes Gimritz. Der wertvollste Gutsark in Halle (seit 1961 unter Schutz) verfügt über mehrere besondere Bäume und Sträucher: die Gurkenmagnolie, den stachellosen Lederhülsenbaum, den Ginkgo und den Tulpenbaum. Außerdem findet man zahlreiche heimische Gehölzarten, darunter 200 Jahre alte Stieleichen und die größte Eibengruppe im Stadtgebiet sowie eine bunte, reiche Wiesenflora.

Der Gimritzer Park verdankt sein heutiges Erscheinungsbild den Planungen, die der Gartenbauinspektor Ernst Meyer hierfür in den Jahren 1925/26 aufgestellt hat. Ihm war es damals wichtig, den wertvollen vorhandenen Baumbestand in die Parkgestaltung einzubeziehen. Ein Besuch lohnt sich zu jeder Jahreszeit, ist aber im Frühling, zur Blüte von



*Das Gut Gimritz auf der Peißnitzinsel – hier leben mehrere Generationen gemeinsam am Fluss*

Spielplatz zu. Dahinter geht es weiter am Ufer der Wilden Saale entlang bis zur Spitze der Peißnitzinsel, wo sich die Saale wieder mit der Wilden Saale vereinigt. Ab hier führt die Wanderung auf der anderen Seite der Peißnitzinsel retour. Mit etwas Glück kann man am Saaleufer Reiher sitzen sehen, die nach Futter Ausschau halten. Am Rive-Ufer sieht man auf jeden Fall Passagierdampfer liegen. Sehenswert sind auch die schönen Villen, die am Rive-Ufer unter Bäumen hervorschauen.

Der Peißnitzrundwanderweg führt jetzt an einem kleinen Schulverkehrspark für junge Radfahrer vorbei, direkt auf den Hauptbahnhof der Parkeisenbahn, auch Peißnitzexpress genannt, zu. Vor allem an den Wochenenden und Feiertagen fährt die Parkeisenbahn rund um die Peißnitzinsel und wer zu Fuß noch nicht genug gesehen hat, kann mit der Bahn die Runde noch einmal fahren.

Vom Parkeisenbahnhäuschen aus geht es wieder in Richtung Gimritzer Damm. Ein paar Treppenstufen führen hoch auf den Damm und man steht genau gegenüber dem Gimritzer Park. Eine Brücke führt wieder zurück zur Straßenbahnhaltestelle »Gimritzer Damm«, wo der Rundwanderweg begann und wo er natürlich jetzt auch wieder endet.

## So kommen Sie ***FIT*** durch den Herbst

Mit in der warmen Sonne leuchtendem bunten Laub, rotbackigen Äpfeln, süßen Weintrauben, lustigen Drachen im Wind oder den letzten warmen Sonnenstrahlen im Garten oder im Park hat der Herbst durchaus seine guten Seiten. Allerdings stellen auch Dunkelheit, Nebel, Dauerregen und Kälte Körper und Seele jedes Jahr aufs Neue wieder auf eine harte Probe. Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Andere werden von einer Erkältung nach der anderen geplagt. Wer aber darauf achtet, seinem Körper in der dunklen Jahreszeit möglichst viel Gutes zu tun, der kommt meist gesund durch den Herbst.

### ... Fünfmal täglich Obst und Gemüse

Gemüse hält fit und gesund. Gerade im Herbst stellt die Natur uns eine große Auswahl an frischen Lebensmitteln zur Verfügung. Kürbis, Feldsalat und Brokkoli sollten auf jeder Einkaufsliste ganz oben stehen. Weiterhin zählen Staudensellerie, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Blumenkohl, Rote Beete und Grüne Bohnen zu den Top-Vitamin-Lieferanten. Brokkoli und Kartoffeln sind reich an Vitamin C, die Carotinoide im Kürbis und das Beta-Carotin in der Möhre sind gut für die Sehkraft, Magnesium im Feldsalat kräftigt das Herz. Ätherische Öle im Staudensellerie und in Zwiebeln helfen bei Entzündungen, Blumenkohl ist reich an entschlackendem Kalium und das Mangan in Grünen Bohnen hilft dem Körper beim Entgiften.

Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, so empfehlen es Ernährungswissenschaftler, halten den Körper fit. Dabei gilt auch ein Glas reiner Frucht- oder Gemüsesaft als eine Portion.

Im Winter ersetzen Früchte aus der Tiefkühltruhe die frischen Produkte. Gemüse kann, bis auf Kartoffeln, Zwiebeln und Kürbisse, im Kühlschrank frisch gehalten werden. Staudensellerie sollte im Kühlschrank in feuchtem Papier aufbewahrt werden.

### ... Auch im Herbst an die frische Luft

Wer Sport macht, muss seine Aktivitäten bei herbstlichem Schmuddelwetter nicht nach drinnen verlegen oder gar ganz aufgeben. Es gibt kein falsches Wetter, sondern nur falsche Bekleidung: Am besten fährt man im Herbst (und Winter) nach dem Zwiebel-Prinzip, also mehrere Schichten von Kleidung tragen, die sich bei Bedarf ausziehen lassen. Es muss nicht gleich ein Sport sein, mit dem Sie Ihren Körper an die Grenzen seiner Belastbarkeit bringt: Leichter Ausdauersport oder auch regelmäßige Spaziergänge tun dem Wohlbefinden und dem Immunsystem mindestens ebenso gut.

Wenn es schon richtig kalt ist, sollten Freizeitsportler mit langsamem Tempo starten, damit sich die Atemwege auf die kalte Luft einstellen können.

Nach einem Lauf oder einer Radtour durch die Kälte macht ein Saunagang besonders viel Freude. Er wärmt den Körper wieder auf und stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Diesen Effekt haben auch Wechselduschen. Sie sorgen für eine bessere Durchblutung der Gefäße. Auch das hilft dem Körper, Schnupfenviren abzuwehren.

Bewegung an der frischen Luft kann im Herbst auch gegen eine beginnende Winterdepression helfen: Die Bewegung setzt Glückshormone, so genannte Endorphine, frei. Die können verhindern, dass die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt. Besonders herbstliche Sonnenstunden bieten sich für einen Spaziergang an. Wer regelmäßig Sonnenlicht tankt, tankt auch dabei auch Wohlbefinden.

### ... Pausen fürs Immunsystem

Wenn Sie sich im Herbst müde und angeschlagen fühlen, gönnen Sie sich eine Pause. Übermäßiger Stress kann die Abwehr aus der Balance bringen. Auch die trockene Heizungsluft in vielen Büros und Wohnungen macht dem Körper zu schaffen. Um die verbrauchte Luft gegen frische auszutauschen, empfehlen sich Stoßlüftungen. Öffnen Sie dafür für kurze Zeit möglichst viele Fenster möglichst weit. Diese Methode verhindert auch, dass zu viel Heizenergie verloren geht.

Nicht zuletzt ist es besonders im Herbst und Winter wichtig, genug zu schlafen, denn auch Schlafmangel macht Körper und Seele anfälliger.

## Herbst von Theodor Storm

Schon ins Land der Pyramiden  
flohn die Störche übers Meer;  
Schwalbenflug ist längst geschieden,  
auch die Lerche singt nicht mehr.

Seufzend in geheimer Klage  
streift der Wind das letzte Grün;  
und die süßen Sommertage,  
ach, sie sind dahin, dahin!

Nebel hat den Wald verschlungen,  
der dein stillstes Glück gesehn;  
Ganz in Duft und Dämmerungen  
will die schöne Welt vergehn.

Nur noch einmal bricht die Sonne  
unaufhaltsam durch den Duft,  
und ein Strahl der alten Wonne  
rieselt über Tal und Kluft.

Und es leuchten Wald und Heide,  
dass man sicher glauben mag,  
hinter allem Winterleide  
lieg' ein ferner Frühlingstag.

## Ab sofort Kartenverkauf für das 4. Akkordeonfestival in Halle



Bereits zum vierten Mal findet vom 23. bis zum 27. Oktober das Akkordeonfestival in Halle statt. Das Festival hat sich mit seiner Mischung aus Konzerten der aktuellen internationalen Szene aber auch regionaler Musiker und Künstler einen Namen gemacht. Wie bereits in den vergangenen beiden Jahren gibt es auch in diesem Jahr ein Sonderkontingent an Karten für die Volkssolidarität.

Zum Konzert mit dem Landes-Akkordeon-Ensemble Sachsen-Anhalt können Sie am 8.10. und 9.10. in der BGST Marienkirche 4 und am 10.10. und 15.10. in der Hettstedter Straße 1 in der Zeit von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr bei Frau Pröter Karten zu 5,00 Euro kaufen.

Landes-Akkordeon-Ensemble  
Sachsen-Anhalt  
Ort: Freylinghausensaal in den  
Franckeschen Stiftungen  
Zeit: Samstag, 26. Oktober 2013 –  
15:00 Uhr  
Sonderpreis: 5,00 Euro  
Begrenztes Kontingent

Zusätzlich möchten wir Sie auf die Eröffnungsveranstaltung des Festivals aufmerksam machen: Lange vernachlässigt, bilden sich in den vergangenen Jahren immer mehr junge Musikgruppen, die sich neuen Interpretationen alter Volkslieder widmen. Einen Überblick über diese Initiativen gibt der Dokumentarfilm »Sound of Heimat« (D 2012), mit dem das Akkordeon Akut 2013 eröffnet wird – mit anschließendem gemeinsamen Volksliedersingen.

Film: »Sound of Heimat« (D 2012)  
Ort: Luchskino – Seebener 172  
Zeit: Mittwoch, 23. Oktober 2013 – 17:00 Uhr  
Eintritt: 5,50 Euro

Anschließend ab 18:30 Uhr gemeinsames Volksliedersingen – Eintritt frei

Weitere Informationen zum Festival:  
[www.akkordeon-akut-festival.de](http://www.akkordeon-akut-festival.de)

## »Alle Jahre wieder«

### Eine heiter-besinnliche Revue in der Vorweihnachtszeit für die Seniorinnen und Senioren der Stadt Halle im Steintor-Variete zu Halle (Saale)

Unter dem Titel »Alle Jahre wieder« wollen wir an die Jahrzehnte bestehende Tradition der Veranstaltungen der Volkssolidarität 1990 e.V. Halle (Saale) im Steintor-Variete anknüpfen und sie fortsetzen.

In dieser Revue erleben Sie tanzende Kinder, atemberaubende Artistik, wir entführen Sie ins Land der Magie und Zauberei, gemeinsames Singen von Weihnachtsliedern wird uns zum großen Chor vereinigen.

Termin:  
**Dienstag, 17. Dezember 2013, 15:00 Uhr**

Wir laden Sie mit ihren Freunden und Bekannten herzlichst ein und freuen uns auf Ihren Besuch.

Informationen zum Kartenvorverkauf erhalten Sie bei unserem Mitgliederservice, Frau Pröter, Telefon: 52456-10. Foto: Manfred Schuster



Als Stargast begrüßen wir in diesem Jahr die Ihnen sicher aus Funk und Fernsehen bekannte **Dagmar Frederic**.



## Jubiläumsfeier im »Haus Luise«

Auf Grund der frostigen Temperaturen und der überaus großen tränenreichen Traurigkeit des Himmels im Mai dieses Jahres wurde die Jubiläumsfeier des »Hauses Luise« in den schönen Monat Juni verlegt.

So geschah es, dass am 12. Juni 2013 die Mitarbeiter zum »Zweijährigen« zart in Orange und Gelb eingetaucht erstrahlten. Sonnenschirme, Pavillons, mit frischen Blüten dekorierte Tische, Sitzkissen auf Stühlen, die den Alltag vergessen lassen, die Sonne, die sanft, unaufdringlich, warm und angenehm ihre Strahlen in unseren Garten warf, luden zum geselligen Beieinander und vor allem Miteinander sitzen und feiern ein.

Die Leiterin der Einrichtung, Frau Gaertner, eröffnete die Festlichkeit mit einer, entsprechend des Anlasses, würdigen Ansprache. Das Kaffeetrinken folgte dieser. Mit einem überaus sehenswerten und köstlich schmeckenden Küchenbuffet haben die Mitarbeiter des »Hauses Luise« ihre Bewohner und deren Angehörigen bezaubert. Mit Engagement und Liebe zum Detail wurde für die Bewohner gerührt, gebacken und verziert. Die zahlreich mitgebrachten Kuchen wurden mit Bewunderung und Dankbarkeit angenommen und mit großem Appetit verzehrt.

Für die musikalische Umrahmung während der Zeit des Kaffeetrinkens sorgten mit angenehm klingender Kaffeemusik die Tonkünstler »Frank Werner & Sohn«. Im Verlaufe der Feier wurde ein buntes Potpourri an gut mitzusingenden Liedern geboten.

Zum Höhepunkt für die Bewohner wurde auch in diesem



*Mitarbeiter und Bewohner des »Hauses Luise« hatten bei ihrer Feier zum zweijährigen Jubiläum der Einrichtung viel Spaß.*

Jahr eine Tombola durchgeführt. Der Pflegedienstleiter, Herr Lange, zog die Aufmerksamkeit der Bewohner in seinen Bann, in dem er über die diesjährige Tombola, in seiner unverwechselbaren sächsischen Art, verbindende Worte sprach, die jeden noch so kleinen Trostpreis in ein einmaliges Präsent zu verwandeln schienen.

Einige Volkslieder wurden von den Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern gemeinsam in Begleitung des Keyboards, der Mundharmonika und der Gitarre gesungen. Den krönenden Abschluss bildeten die Schiffer-



*Zwei Jahre »Haus Luise« – das war für die Bewohner und Mitarbeiter der Einrichtung ein guter Grund zum Feiern: Es herrschte eine tolle Stimmung, die Gäste haben begeistert mitgesungen, mitgeklatscht und mitgeschunkelt.*

*Alle Fotos: VS*



*Das angenehme Frühsommerwetter lud zu einer Feier in den Garten ein, wo sonnengelbe Tischdecken und Sitzkissen und orangefarbene Sonnenschirme eine angenehme Atmosphäre verbreiteten und mit zur guten Laune bei allen Gästen beitrugen.*

klavierspieler der »Hall-Akkordeonband«. Sie unterhielten die Anwesenden während ihres Festschmauses zum Abend. Nach einem Nachmittag voller Gemeinsamkeit, Plaudereien, Freude, Gewinne und Genüßlichkeiten zogen die Bewohner und Gäste zufrieden und glücklich nach Hause.

Wir möchten uns bei der »Apotheke am Händelhaus« ganz herzlich für die sehr gute Zusammenarbeit, die wunderbaren Blumen und das Sponsoring bedanken. Des Weiteren gilt unser Dank den Ärzten, die mit uns zusammen arbeiten und uns Glückwünsche und Blumen zum zweijährigen Bestehen überreichten. Selbstverständlich möchten wir den Angehörigen danken, die ihr Vertrauen in uns legen und uns ihre Angehörigen anvertrauen. Ein Dank möchten wir unserer Geschäftsleitung sagen, die mit uns gefeiert und uns reichlich beschenkt hat. Ein riesengroßes Dankeschön geht an alle »helfenden Hände«, die diese Feier ermöglicht haben.

*C. Arndt-Lange*