

VS Aktuell

MAGAZIN FÜR MITGLIEDER UND FREUNDE DER VOLKSSOLIDARITÄT

4 • 2018



TEAMGEIST AUF TOUR



Liga-Aktion #denkmarPfege auf dem Neumarkt: Gespannt verfolgte der Teamgeist die Veranstaltung.



Maskottchen unter sich: Gemeinsam mit Schweini hing der Teamgeist bei der Rallye auf dem VW Käfer ab.



Bei „vereint laufen“ war selbstverständlich bei der Mannschaft der Volkssolidarität Chemnitz Teamgeist dabei!



Lichtwacht Chemnitz: Der Teamgeist mit einem kreativen Lampion von Schülern der Montessori-Schule Chemnitz.



Der Teamgeist testet den Scooter-Parcours beim Jubiläumsfest des Sozialen Zentrums Zwirnereigrund.



Der Teamgeist beim Badminton-Turnier, das Kollegen der Geschäftsstelle für ihre Mitarbeiter organisierten.



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Volkssolidarität,

erinnern Sie sich noch an das 60. Jubiläum der Volkssolidarität in Chemnitz? Als einen Höhepunkt des Festprogramms organisierten wir einen Lampionumzug. Beeindruckt waren wir, als hunderte Kinder, Eltern und Großeltern der Einladung folgten.

Als wenig später Medien und auch die Politik aufgrund von Statistiken und Prognosen verkündeten, dass unsere Stadt bald überaltern wird, mussten wir dem etwas entgegenzusetzen und riefen zur ersten LichtNacht auf. Wir wollten zeigen, dass es in Chemnitz dennoch zahlreiche Kinder gibt, für die es sich lohnt, die Stadt lebenswert zu gestalten. Mittlerweile ist die LichtNacht umgezogen und führt nun von der Schloss- teichinsel zur Küchwaldbühne. Mit Unterstützung vieler Vereine, Firmen und Initiativen ist aus ihr einer der größten Lampionumzüge Sachsens geworden. Die Teilnehmerzahlen stiegen stetig an – und trotz Progno-

sen leben in Chemnitz immer mehr Kinder. Nicht erst durch die Aufnahme von Flüchtlingen ist unsere Stadt multikulturell geworden, was sich ebenso in der LichtNacht spiegelt. So reihte sich bereits zum dritten Mal neben traditionellen Blasorchestern eine Samba-Gruppe ein.

Was schon seit Jahren gelebt, wurde beim elften Mal mit in die Ankündigung geschrieben: Die LichtNacht steht nicht nur für eine kinderfreundliche, sondern auch für eine tolerante Stadt. Anlass sind die Ereignisse gewesen, die Chemnitz innerhalb weniger Tage nicht nur in Deutschland, sondern weltweit bekannt gemacht haben. Den tragischen Tod eines Chemnitzer Bürgers verurteilen wir ebenso wie dessen Ausnutzung durch rechts- extreme Gruppierungen. Für uns steht Toleranz gegenüber Menschen aus anderen Ländern und Kulturen nicht zur Debatte, sondern gehört zu unserem täglichen Miteinander

ebenso wie die Solidarität mit notleidenden Menschen. Vergessen wir nicht, dass die Volkssolidarität dafür seit ihrer Gründung steht.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern und Mitarbeitern, die Jahr für Jahr bei der Listensammlung Spenden für gute Zwecke sammeln. Dadurch unterstützen sie auch die LichtNacht, denn diese gehört schon länger zu den Sammlungszwecken.

Wir wünschen Ihnen eine friedliche Weihnachtszeit und ein ebenso friedliches neues Jahr. Wir hoffen, dass dieses auch für unsere Stadt wieder friedlicher und besser wird. Das Potenzial dazu hat Chemnitz, denn das Zusammenrücken und das gemeinsame Handeln für eine tolerante und weltoffene Stadt wird vielleicht nicht nur in Deutschland, sondern auch weltweit gesehen. Die Volkssolidarität ist ein Teil davon – getreu unserem Leitspruch „Miteinander – füreinander – Solidarität leben!“

Andreas Lassek
Vorsitzender

Ulrike Ullrich
Geschäftsführerin

VS Aktuell 4 · 2018

IN DIESER AUSGABE

Gemeinsame Aktionen der Liga

Gemeinsam wurden ein gemeinsamer und barrierefreier Lauf und Aktionen mit der Pflege und Kindern im Mittelpunkt organisiert.

weiterlesen auf S. 3-5

Buntes Herbstlaub zum Chemnitzer Stadtjubiläum

Beim Bunten Herbstlaub 2019 traten Künstler und Ensembles auf, deren Leben und Wirken eng mit der Stadt verbunden waren und noch sind.

weiterlesen auf S. 20

Aus dem Mitgliederleben der Volkssolidarität Chemnitz

Von einer Fahrt ins tschechische Louny, von Veranstaltungen und von Choraktivitäten berichten Mitglieder der Volkssolidarität.

weiterlesen auf S. 16-21

INHALT

Editorial..... S. 1

Aus LIGA und PARITÄT

- Fulminanter Start für Vereint laufen S. 3
- #denkmalPflege auf dem Neumarkt S. 4
- Die Luft ist raus S. 5

Aus dem Stadtverband

- Küchwaldalpen ausgebaut..... S. 6
- 20, 15, 5 Jahre..... S. 6
- Wünsche werden wahr..... S. 7
- Auf den Spuren der Volkssolidarität..... S. 7
- LichtNacht vorverlegt S. 8
- Chemnitz – Du altes Haus S. 9
- Rallye durch's Erzgebirge S. 10
- Das und noch viel mehr S. 12
- Super-Sommer im Stadtteiltriff..... S. 13
- Sommer in Hilbersdorf..... S. 14
- „Welt der Farben“ S. 14

Kurz notiert S. 11

Aus dem Mitgliederleben

- Treffen mit dem Seniorenklub in Louny..... S. 15
- Unternehmungen der Wohngruppe 031 S. 16
- „Schön ist die Welt ...“ S. 17
- Konzert in Augustusburg S. 17
- Bunter Herbstlaub 2018..... S. 18

Gut gepflegt

- Seniorenresidenz „Zum Rittergut“ auf der Zielgeraden..... S. 21
- Grüner Haken für Haus Steinwaldblick S. 22

Gut behütet

- Das ideale Weihnachtsgeschenk – ein Hausnotrufgerät!..... S. 23

Gut verweist

- Herbsttreffen im Schwarzwald und in der Schwäbischen Alb . S. 24
- Aktion Leben – Lernen in Kenia S. 24
- Fahrt auf die Sonnenterrasse Tirols S. 25
- Eine Stadt im Basketballfieber S. 25

Seniorenpolitisches Netzwerk Chemnitz (SPN)

- 10 Jahre SPN Chemnitz S. 26
- Internationaler Tag der älteren Menschen..... S. 26

Aus der Stadtratsarbeit

- Mehr Sicherheit durch Ratsbeschlüsse? S. 27

Der Sozialverband VdK Sachsen e. V. informiert

- Unsichtbares Leiden S. 28

Aus der Stadtgeschichte

- 875 Jahre Stadt Chemnitz 3. Teil – 1810- 1930 S. 29

Beim Nachbarn erfahren

- Lebendes Glas..... S. 32

Tipps vom Apotheker

- Rückenschmerzen S. 34

Blumen- und Gartentipps

- Kräuter in der kalten Jahreszeit S. 36

Tipps vom Physiotherapeuten

- Was tun bei Fettleber?..... S. 37

Alternative Lebensgestaltung

- Gesundheit und Mikroorganismen S. 39

Rezept

- Hähnchenbrust im Kräuter-Ei-Mantel S. 40

Tipps vom Sanitätshaus

- Wenn die Beine immer schwerer werden..... S. 41

Ernährungs-Tipps

- Kein Ballast – Mehr Ballaststoffe in unserer Ernährung..... S. 42

Leserbriefkasten

- Einmal Kurzurlaub, leider ohne Auto S. 43

Tipps für Senioren

- Sparen beim Fahren ab 63..... S. 43

Ausgewählte Veranstaltungen..... S. 44-48

Regelmäßige Veranstaltungen 48-49

Einrichtungen der Volkssolidarität Chemnitz..... S. 50

In Wort und Bild S. 51

Impressum S. 51

Rätsel S. 52

TITELSEITE

1

2

3

1 Zwei Wohngruppen der Volkssolidarität Chemnitz waren zu einem Seniorentreffen in Louny eingeladen. Das Abschiedsfoto zeigt Annelies (Chemnitz), Renate (C.), Monika (C.), Vilma (Louny), Sabine (C.), Annemarie (L.), Heidi (C.), Maria (L.), Helga (L.), Karl (C.) (Seite 15).

2 „Die Luft ist raus“: Dass die durch die Politik gesetzten Rahmenbedingungen für die Kindertagesstätten nicht optimal sind, wurde

beim Aktionstag zum Weltkindertag neben einer Demonstration mit anschließender Kundgebung durch das Ablassen der Luft aus Hüpfburgen symbolisiert (Seite 12).

3 Die LichtNacht Chemnitz, der große Lampionumzug der Volkssolidarität Chemnitz, führte wieder zur Küchwaldbühne. Dort fand sie ihren Schlusspunkt mit einer faszinierenden Feuershow von Pyrocatharsis (Seite 8).



Aus LIGA
und PARITÄT
*Informationen aus den
Spitzenverbänden*

FULMINANTER START FÜR VEREINT LAUFEN

Gemeinsam mit dem Stadtsportbund lud die Liga am 16. August 2018 zu einem gemeinnützigen und barrierefreien Lauf in den Küchwald ein.

875 Runden „Vereint laufen“ sollten es anlässlich des 875-jährigen Jubiläums der Stadt Chemnitz werden – etwa 4.000 sind es dann geworden. Mit 579 Teilnehmern konnte das ehrgeizige Ziel der Liga der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege (Liga) und des Stadtsportbundes Chemnitz locker geschafft werden. Darunter waren 111 Läufer der Volkssolidarität Chemnitz.

Doch viel wichtiger ist gewesen, dass die Organisatoren auch das Hauptziel der Veranstaltung erreichen konnten. Es ist gelungen, einen neuen Lauf ins Leben zu rufen, bei dem im Gegensatz zu vielen anderen Läufen in der Stadt jeder mitlaufen kann, der möchte: Kinder und Jugendliche, Senioren, Menschen mit Behinderungen und Rollstuhlfahrer sowie Freizeit- und Leistungssportler gleichermaßen. „Es war eine gute Veranstaltung, die einen deutlichen Gegensatz zu den kommerziellen und leistungsorientierten Wettbewerben gesetzt hat. Es war schön zu sehen, dass die Teilnehmer Spaß hatten und die Bewegung in Gemeinschaft genossen haben.“ resümiert Steffen Kehrer, Vorstandsvorsitzender des Lauf-KulTour e. V. Sein Verein hat bei der Vorbereitung der Veranstaltung die Organisatoren mit Rat und Tat unterstützt.

Moderiert wurde der Lauf durch Radio Chemnitz. Die Teilnehmer konnten beliebig oft pausieren und währenddessen das bunte Rahmenprogramm wahrnehmen, welches in Kooperation mit der Küchwaldbühne, der Parkeisenbahn und dem Kosmonautenzentrum sowie verschiedenen Vereinen zum Verweilen, Feiern und Mitmachen einlud.

Die Erfassung der gelaufenen Runden erfolgte durch eine professionelle Runden- und Zeitmessung. Rico Lasseeck von der Volkssolidarität lief 22 Runden und konnte damit den ersten Platz bei den männlichen Teilnehmern belegen. Sein Sohn Jules erlangte mit 12 Runden den ersten Platz bei den Jungen unter

10 Jahren. Nur eine Runde weniger lief Laura Grimm, die für die Volkssolidarität bei den Mädchen unter 8 Jahren den ersten Platz belegte. Kristin Weidenmüller, die im Stollberger Seniorenpflegeheim Bergresidenz arbeitet und ebenfalls für die Volkssolidarität dabei war, lief die 875. Runde. Mit 142 Teilnehmern verwies die Stadtmission Chemnitz die Volkssolidarität in der Kategorie „Stärkstes Team“ auf den 2. Platz.

Die LIGA ist sich einig: Im kommenden Jahr soll es am 23. August wieder einen Vereinten Lauf gehen. Weitere Informationen werden in einer der nächsten VS Aktuell oder demnächst im Internet unter www.vereint-laufen.de zu finden sein.



Das Organisationsteam: Rico Lasseeck (Volkssolidarität), Enrico Gruner (Küchwaldbühne), Elke Baumgärtel (Volkssolidarität), Romy Wenzel-Salokat (Caritas), Anja Neeffe (ASB), Eva-Maria Linke (Stadtmission), Steffen Kehrer (Lauf-KulTour), Tanja Boutschek (AWO), Frank Schwarz (DRK), Stephanie Meichsner und Carsten Tanneberger (Parität).



#DENKMALPFLEGE AUF DEM NEUMARKT

„#denkmalPflege“ lautete der Titel der diesjährigen Aktion der Liga der Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege in Chemnitz (LIGA) zum Thema Pflege. Damit knüpfte sie an die Podiumsdiskussion „Altersweisheiten“ im vergangenen Jahr an. Die Aktion wurde bewusst so benannt, damit verschiedene Interpretationen möglich sind. Der Name sollte dazu anregen, über die Pflege an sich nachzudenken, aber auch, gegenüber der Pflege Wertschätzung ausdrücken.

Am 29. August fand die „#denkmalPflege“ auf dem Neumarkt Chemnitz statt. In Vorbereitung wurden auf der Facebook-Seite der LIGA wöchentlich Beiträge unter dem Hashtag #denkmalPflege eingestellt, die sich dem Thema „Pflege“ aus ganz unterschiedlichen Richtungen nähern. Drei ausgewählte Motive waren zudem als großformatige Plakate an einigen Chemnitzer Orten zu sehen sein.

Der bereits lange geplante Termin lag nur wenige Tage nach den Ausschreitungen infolge des tragischen Todes eines Chemnitzer Bürgers. Die Entscheidung, dennoch an der Veranstaltung festzuhalten, fiel der LIGA nicht leicht, sind doch vie-

le Mitarbeiter bei den Verbänden beschäftigt, die aus dem Ausland kommen. Auch, wenn aufgrund der Ereignisse in Chemnitz weniger Menschen in die Innenstadt kamen, um an der Aktion teilzunehmen, konnte sie die gesellschaftliche Bedeutung des Themas Pflege gegenüber der Politik herausstellen.

In Form eines „Speeddating“ waren Politiker, Vertreter der LIGA und „Praktiker“ zu einem Dialog mit den Bürgern eingeladen. Moderiert wurde die Veranstaltung von Michael Richter, Geschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes

Sachsen. Die besprochenen Inhalte wurden zum Abschluss von den Teilnehmern kurz vorgestellt.

Vor der Bühne gab es Informationsstände der Wohlfahrtsverbände, bei dem sich interessierte Bürger über das Thema „Pflege“ ausführlich informieren konnten.

Foto oben: MdL Peter Patt (CDU), Hendrik Beyreuther (Pflegekraft in Ausbildung bei der AWO Chemnitz), Helga Rosenau (AOK Plus), Moderator Michael Richter (Paritätischer Wohlfahrtsverband Sachsen), MdL Volkmar Zschocke (Bündnis 90/Die Grünen), Karla McCabe (Diakonie Stadtmission Chemnitz) und Sabine Sieble (SPD) fassen ihre Eindrücke vom „Speeddating“ zusammen.



Mitarbeiter der Volkssolidarität Chemnitz und deren Tochterunternehmen beteiligten sich an der Aktion auf dem Neumarkt.



DIE LUFT IST RAUS

Aktion zum Weltkindertag

Seit einigen Jahren fordern zum Weltkindertag am 20. September die Verbände der Liga der Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege in Chemnitz (LIGA) gemeinsam mit dem Stadtelternrat Chemnitz, der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) und dem Graswurzelbündnis „Die bessere Kita“ eine deutliche Verbesserung der Rahmenbedingungen in sächsischen Kindertagesstätten. Die zentrale Forderung an die Politik lautet, einen mittel- und langfristigen Plan für die frühkindliche Bildung in Sachsen zu entwickeln, völlig unabhängig von Wahlkämpfen, Landtags- und Kommunalwahlen. Gerade „Weil Kinder Zeit brauchen“, sei es die besondere Verantwortung aller Beteiligten, sich dazu zu verständigen. Die Aktionen wurden gleichzeitig in mehreren sächsischen Städten durchgeführt.

„Die Luft ist raus“ – das symbolisierte dieses Jahr die Aktion in Chemnitz. Nachdem sich die Kinder ausgiebig auf mehreren Hüpfburgen im Stadthallenpark austoben konnten, wurde nach einer kurzen Ansprache von Joachim Tautz (Geschäftsführer der AWO Chemnitz) die Luft aus diesen abgelassen. Eine anschließende Demonstration mit

etwa 1.000 Teilnehmern führte zu einer abschließenden Kundgebung auf dem Jakobikirchplatz, bei denen den Forderungen durch Redebeiträge Nachdruck verliehen wurde.

Das diesjährige Motto lautete „Kinder brauchen Freiräume“. Nur die Eltern, die sich mit den Bedingungen in den Kindertagesstätten beschäftigen und auseinandersetzen, können auch an einer Veränderung mitarbeiten und ihren Einfluss geltend machen. Bürger, Eltern, Kita-Leitungen und Erzieher sollen weiter die Möglichkeit bekommen, aktiv mitzugestalten, um Bildung in den

„Weil Kinder Zeit brauchen“ – Forderungen an die Politik:

- 4 Stunden Vor- und Nachbereitungszeit für alle Erzieher/innen in Sachsen
- Weitere, spürbare Verbesserung des Personalschlüssels
- Freistellung der Kita-Leitung für administrative Aufgaben

ersten Jahren der kindlichen Entwicklung qualitativ hochwertig anbieten zu können.



Aus dem
Stadtverband



KÜCHWALDALPEN AUSGEBAUT

Pünktlich zum Weltkindertag wurde die Erweiterung der „Küchwaldalpen“ in der Kindertagesstätte „Glückskäfer“ feierlich übergeben. Kenny Seifert von der Firma Toshiba Tec Germany Imaging Systems GmbH, mit deren Spende ein Groß-

teil der Ergänzung des Spielplatzes finanziert werden konnte, durchschnitt feierlich das Absperrband, welches die Kinder noch von den Spielgeräten trennte. Die Anlage inklusive der Röhrenrutsche wurde gleich fröhlich in Besitz genommen.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Fördervereins „Küchwald-Glückskäfer e. V.“ und allen anderen großzügigen Spendern, insbesondere auch bei der Kupper IT GmbH, von der Matthias Wolf vertreten gewesen ist.

20, 15, 5 JAHRE

Soziales Zentrum Zwirnereigrund feiert Jubiläen

Am 25. August feierte das Soziale Zentrum Zwirnereigrund gleich mehrere Jubiläen: 20 Jahre Betreutes Wohnen, Sozialstation und Begegnungsstätte der Volkssolidarität Chemnitz, 15 Jahre Seniorenpflegeheim des Tochterunternehmens EURO Plus Senioren - Betreuung GmbH und 5 Jahre unter dem gemeinsamen Namen Zwirnereigrund.

Heike Braun eröffnete als Leiterin des Sozialen Zentrums den Nachmittag. Unter den Gästen konnte Mittweidas Oberbürgermeister Ralf Schreiber begrüßt werden. Er überbrachte seine Glückwünsche an die Bewohner und Mitarbeiter des Zwirnereigrunds und drückte seine Wertschätzung für die geleistete Arbeit zum Wohle der Senioren aus. Einen Blick auf die Geschichte der Einrichtungen auf dem Gelände warf Geschäftsführerin Ulrike Ullrich in ihrem Redebeitrag. Gemeinsam mit



Als Leiterin des Sozialen Zentrums Zwirnereigrund bedankte sich Heike Braun (2. v. l.) bei Kolleginnen, die seit Anfang an im Seniorenpflegeheim dabei sind, für ihr Engagement zum Wohle der Senioren.

Heike Braun bedankte sie sich bei den Kolleginnen, die seit Anfang an im Seniorenpflegeheim dabei sind.

Mit einer Vernissage wurde die Ausstellung „Unser Leben hinter dem Zaun“ eröffnet. Die Bilder und kreativen Arbeiten von Menschen, die im Zwirnereigrund wohnen und betreut werden, zeigen eindrucksvoll, dass hinter dem seit nunmehr 12 Jahren an der Straße stehenden tristen Bauzaun Vielfalt, Kreativität und Buntheit ihr Leben prägen.

Im Rahmen des Programms bieten Mitarbeiter zu ambulanter sowie stationärer Pflege und führten durch beide Häuser. Ein Parcours lud dazu ein, einen Rollstuhl oder ein Scalamobil selber zu testen. Die Gäste konnten sich ihren Blutdruck und Puls messen lassen. Für Kinder war eine Hüpfburg und eine Bastelstraße aufgebaut. Musikalisch begleitete Frank Vogt den Nachmittag.

WÜNSCHE WERDEN WAHR

Von Michael Furch, Einrichtungsleiter des Seniorenpflegeheims „An der Mozartstraße“

Eine Busausfahrt im September gehört jedes Jahr zu den Höhepunkten für die Bewohner des Seniorenpflegeheims „An der Mozartstraße“. Sehenswürdigkeiten in Chemnitz oder die Augustusburg waren bisher das Ziel. Auf der Suche nach neuen Fahrstrecken entstand der Wunsch nach einem Besuch der Pelzmühle zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Am 19. September war es endlich soweit. Pünktlich startete der Bus bei strahlendem Sonnenschein.



Nach Kaffee und Kuchen nutzten einige Bewohner die Gelegenheit zu einem kleinen Spaziergang am Teich. Leider verging für uns die Zeit viel zu schnell. Erschöpft nach den vielen Eindrücken kehrten wir zurück. Für alle wird dieser Nachmittag ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Ein großes Dankeschön an unseren treuen Busfahrer Michael Kaßner von der CVAG, dem Behindertenfahrdienst Pötzsch sowie allen Helfern, welche es ermöglichten, dass der Bewohnerwunsch zur Realität wurde!

AUF DEN SPUREN DER VOLKSSOLIDARITÄT

Das kühle Herbstwetter am 27. Oktober hielt die Mitarbeiter der Volkssolidarität Chemnitz nicht ab, gemeinsam einen informativen Vormittag zu verbringen.

Treffpunkt war 9:30 im Stadtteiltreff Clausstraße. Pünktlich 10:00 Uhr fuhr der „Gute-Laune-Bus“, organisiert vom Reisebüro am Rosenhof, vor und der Ausflug konnte beginnen. Ausgerüstet mit Getränk, Glückskeks und einer Broschüre zu Orten der Wohlfahrtspflege in Chemnitz hatten alle Platz genommen.

Geschäftsführerin Ulrike Ullrich moderierte, unterstützt vom Vorsitzenden Andreas Lasseck, knapp zwei Stunden zu ehemaligen und heutigen Einrichtungen der Volkssolidarität in Chemnitz.

Nach Ende der Fahrt noch ein kurzes Fotoshooting, ehe es zu einem leckeren Brunch in den Asia-Palast an der Annaberger Straße ging.



Nach dem Essen waren die Anwesenden aufgefordert, ein Quiz mit Fragen zur Volkssolidarität zu beantworten. Für die Gewinner gab es einen Preis.

Bei Gesprächen in geselliger Runde klang der Nachmittag aus.

Ein großes Dankeschön geht an die Organisatoren und die Geschäftsführung für diesen ansprechenden und kulinarisch interessanten Tag.

LICHTNACHT VORVERLEGT

Als die Stadt mitteilte, dass der große Lampionumzug der Volkssolidarität Chemnitz und des Reisebüros am Rosenhof durch die Polizei aufgrund einer Demonstration in der Chemnitzer Innenstadt nicht abgesichert werden könne, waren die Plakate und 20.000 Flyer bereits gedruckt und schon verteilt. Dank des Engagements der in die Organisation eingebundenen Mitarbeiter, zahlreichen E-Mails und Telefonaten sowie der Unterstützung vieler Beteiligter, Vereine und der Presse nahmen dennoch wieder ca. 4.500 Kinder, Eltern und Großeltern am Umzug teil.

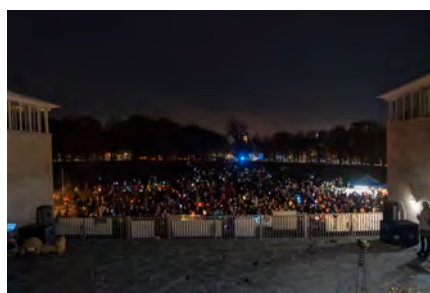
Bereits ab 16:00 Uhr leuchteten am Musikpavillon auf der Schloss-
teichinsel die Lampions von Schülern der Montessori-Schule Chemnitz auf. Dazu gab es Musik zum Sammeln und Aufwärmen aus der Konserve. Zusammen mit dem Jugendblasorchester Thum und Fackelträgern der Stadtjugendfeuerwehr Chemnitz schafften es auch die jungen und talentierten Musiker von Samba Universo aus Dresden, sich noch rechtzeitig in den Lampionumzug einzureihen. Eine lange Reihe bunter Lichter zog sich mit Start um 17:00 Uhr rund um den halben Schlossteich bis zur Küchwaldbühne.

In einer kurzen Ansprache sagte Geschäftsführerin Ulrike Ullrich,



dass die Volkssolidarität Chemnitz und das Reisebüro am Rosenhof 11 mit dem großen und bunten Lampionumzug etwas für die Kinder und Familien tun und so einen kleinen Beitrag für Toleranz, Menschlichkeit und zur Kinderfreundlichkeit in unserer Stadt beitragen möchten. Gerade in diesen Tagen sei es besonders wichtig und schön, dass Chemnitzer für ihre Heimatstadt aktiv werden und in Chemnitz eine gemeinsame Stimme für Solidarität und Demokratie erheben.

Den Abschluss der LichtNacht bildete eine faszinierende Feuershow von Pyrocatharsis, die vom Publikum mit viel Applaus und Jubel bedacht wurde.



Die Volkssolidarität Chemnitz und das Reisebüro am Rosenhof danken allen, die an der LichtNacht mitgewirkt haben, darunter der Stadt Chemnitz und der Polizei, die diese LichtNacht trotz Demo – wenn auch eine Stunde eher – ermöglicht haben, Samba Universo, dem Jugendblasorchester Thum, den Fackelträgern der Jugendfeuerwehr Chemnitz, Pyrocatharsis, der Druckerei Willy Gröer, der JAPO Konzert- und Veranstaltungs GmbH, Heiko Ernst für die musikalische Umrahmung und Technik, dem Rettungsdienst des DRK Chemnitz, der Küchwaldbühne, Solarismenue und der Parkeisenbahn, der Montessori-Schule Chemnitz mit ihrem Lampionstand, den Wohlfahrtsverbänden der Stadt Chemnitz sowie diejenigen, die Zeit oder Geld gespendet haben, um dieses Highlight zu ermöglichen. Ein besonderer Dank geht an die Mitglieder und Mitarbeiter der Volkssolidarität, die im Rahmen der jährlichen Listensammlung auch Spenden für die Durchführung der LichtNacht sammeln sowie an die Mitarbeiter der Volkssolidarität Chemnitz und des Reisebüros am Rosenhof, die in zahlreichen Stunden jahrein, jahraus diese Veranstaltung organisieren und begleiten.

CHEMNITZ – DU ALTES HAUS *Text/Musik: Hendrik Seibt*

Das Lied wurde vor der Feuershow der LichtNacht auf der KÜCHWALDBÜHNE eingespielt und wird auf vielfache Nachfrage an dieser Stelle abgedruckt. Entstanden ist es anlässlich des 875-jährigen Jubiläums der Stadt als Projekt von Schülerinnen und Schülern der Freien Schule Erzgebirgsblick Gelenau und ihrem Musiklehrer Hendrik Seibt.

REFR:

*Chemnitz, du altes Haus.
Putzt dich fein raus.
Siehst blendend aus.
In Sachsen ein Stern.
Ich hab dich gern!
Chemnitz, du Stadt mit Vision!
Karl Marx auf dem Thron.
Die Menschen dein Lohn!
Fühlst dich modern.
Wir ham dich gern!*

Stadtpark, Schlossteich, Kathi Witt
Grünes oder gelbes Fit!
Siegmar, Kappel, Kaßberg steil – geil!
Kosmonaut, Atomino
Baustelln und ein Dixiklo.
TU Chemnitz und der Knast – Krass!

Bist „weltbekannt“ im Sachsenland!
Dein Schornstein ist bunt
Die Stadtluft gesund!

REFR:

Sonn'berg, Zenti und der Brühl
Kraftklub rockt mit „Viel zu viel“
Kein ICE am Hauptbahnhof – doof!
Nischel, Fahrrad Diamant,
Viel Graffiti an der Wand
Krimsekt in der Jalta-Bar – klar!

FCK und CFC

Abstieg tut den Meisten weh
Manchmal ist der Fuchsbau schwul – Cool!
Roter Turm, Bazillenröhre
„Chemnitz singt mit“, Opernchöre
Braustolz, Currywurst und Toast – Prost!

Bist „weltbekannt“ ...

REFR:

Stadthalle und das Luxor
Rathaus mit der schönen Uhr
Parkbahn durch den KÜCHWALD hetz – fetzt!
Müller, Pilz, Agricola,
heut ist's unsre Barbara
Markthalle und Kabarett – nett!

Peter Seifert, Stefan Heym
Früher musst's Karl-Marx-Stadt sein!
ACC, Intershop – Top!
Bist das Tor zum Erzgebirge
Markus- und die Lutherkirche
Frauenklinik, Altersheim – fein!

Bist „weltbekannt“ ...

REFR:

Chemnitz, meine Heimatstadt,
Ich hab dich noch lang nicht satt!
Will hier bleiben, niemals geh'n – schön!
Bist das Manchester von Sachsen,
wo die schönsten Mädchen wachsen
bleib gesund, ein Toast auf Dich – Zisch!

Bist „weltbekannt“ ...

REFR:

Chemnitz – Glück auf!

SPENDEN AN DIE VOLKSSOLIDARITÄT

Zur Unterstützung der gemeinnützigen Arbeit des Stadtverbandes und zum Erhalt unserer Begegnungsstätten und Stadtteiltreffs sind alle Spenden herzlich willkommen. Sie können auf folgendes Konto des Volkssolidarität Stadt-

verband Chemnitz e.V. bei der Bank für Sozialwirtschaft überwiesen werden:

BIC: BFSWDE33DRE

IBAN:

DE15 8502 0500 0003 5434 00

Ihre Spende ist als Sonderausgabe steuerlich abzugsfähig. Für eine Spendenquittung wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle (Clausstr. 31, 09126 Chemnitz, Tel. 0371 5385-100).

RALLYE DURCH'S ERZGEBIRGE

Bei der Historic Rallye Erzgebirge führte die Route an Einrichtungen der Volkssolidarität nicht nur vorbei, sondern auch hindurch.

Am 7. September gingen die Volkssolidarität Chemnitz, die Volkssolidarität Elbtalkreis-Meißen und der Hausnotruf der Volkssolidarität (VHN GmbH) wieder an den Start der Historic Rallye Erzgebirge. Bei der zweitägigen Tour mit historischen Fahrzeugen war der Chemnitzer Stadtverband mit dem VW Käfer, dem Audi 80 und einem Wolga vertreten. Der Hausnotruf trat mit seinem orange-grünen Barkas an. Die Strecke führte nicht nur an einigen Einrichtungen der Volkssolidarität vorbei, sondern sogar hindurch.

Während die Fahrt durch Städte und Dörfer vorwiegend das Können des Beifahrers fordert, der anhand des Bordbuches den richtigen Weg weisen muss, wurde bei einigen sportlichen Prüfungen das Geschick des Fahrers auf die Probe gestellt. So gab es gleich nach dem Start eine nicht im Bordbuch verzeichnete Kontrolle bei der Kindertagesstätte Baumwollzwerg der Volkssolidarität Freiberg in Flöha. Verpasste hier der Navigator die richtige Kreuzung, wirkte sich das negativ auf die Wertung aus. Wenige Meter später gab es im Hof der Seniorenresidenz „Villa von Einsidel“ die erste eingetragene Stempelstation. Die Mitarbeiter der



Das Team der Volkssolidarität Chemnitz am ersten Rallye-Tag im Toyota-Autohaus: Stephan Ullrich, Melanie Tuchscherer, Andreas Lasseck, Helene Hohenstein (mit Schweini), Tobias Tuchscherer, Dr. Frieder Lämmel und Ulrike Ullrich (v. l. n. r.).

Einrichtungen haben es verstanden, aus der Durchfahrt eine großartige Veranstaltung zu organisieren. Für die Bewohner und für die eingeladenen Kinder der Kita „Spielhaus Groß und Klein“ war es ein großer Spaß, die alten Fahrzeuge vorbeifahren zu sehen. Weiter führte die Route nach Oederan, wo auf dem Markt die erste Wertungsprüfung für die Fahrer anstand. In Hainichen fuhren die Oldtimer über den Markt, an dem sich übrigens eine Wohnanlage für Betreutes Wohnen der EURO Plus Senioren-Betreuung GmbH befindet. Im Ratskeller Waldheim waren die Teilnehmer zum Mittagessen eingeladen. Wer wollte, konnte sich gleich durch das Rathaus führen lassen. Gut, dass drei Teilnehmer der Volkssolidarität Chemnitz den Termin dafür verpasst haben. Als sie durch das Rathaus irrten, nahm sich Bürgermeister Steffen Blech ihrer an und zeigte ihnen persönlich das historische Gebäude und vom Turm aus die Stadt. Nach der Mittagspause ging es noch nach Rochlitz und auf den Rochlitzer Berg. Weiter ging es

zur Kaffeepause nach Frohburg und nach einer Wertungsprüfung in Penig zurück nach Chemnitz, wo im Toyota Autohaus an der Neefestraße ein Grillabend wartete.

Die Route am zweiten Tag begann wie am ersten Tag wieder an den Rathaus-Passagen. Die erste Wertungsprüfung stand im Gelände des Bergbaumuseums in Oelsnitz an. Über Schwarzenberg ging es nach Raschau-Markersbach, wovon der Kindertagesstätte „Weltentdecker“ der Volkssolidarität Aue-Schwarzenberg eine Wertungsprüfung anstand. Eine kurz zuvor eingerichtete Straßensperre in Sosa führte dazu, dass viele historische Fahrzeuge durch Bockau irrten, ehe sie am Hotel Am Bühl in Eibenstock ankamen. Nach der Mittagspause fand die Orientierungsfahrt statt, in der in kurzer Zeit verschiedene Sehenswürdigkeiten anhand einer Karte angefahren werden mussten. Ziel war hierbei ein Fest im Q-Stall, bei dem die Oldtimer dem Publikum einzeln vorgestellt wurden. Zur Kaffeepause ging es nach Stollberg und danach zurück



Stempelstation in der Seniorenresidenz „Villa von Einsidel“



Teamgeister und Fans der Volkssolidarität in Schneeberg.



Der Barkas des Hausnotrufs fährt durch das Ziel.

nach Chemnitz ins Ziel an den Rathaus-Passagen.

Diesmal konnten die Fahrzeuge der Volkssolidarität Chemnitz keine vorderen Plätze belegen – doch darum ging es auch nicht. Viel wichtiger war der Kontakt zu den Fahrern und den Menschen an der Strecke. So wurden bspw. bei der Fahrt durch Limbach-Oberfrohna Flyer für die neue Seniorenresidenz durchs Fenster gereicht. Bei der Ankunft in Chemnitz war aufgrund der gleichzeitig stattfindenden Modenächte dieses Jahr besonders viel Publikum zugegen. Bei zahlreichen Gesprächen rund um die historischen Fahrzeuge der Volkssolidarität standen nicht nur diese im Mittelpunkt, sondern auch die Volkssolidarität an sich.



Das Team der Volkssolidarität Chemnitz am zweiten Rallye-Tag konnte auf dem Jakobikirchplatz gleich für die Volkssolidarität werben: Helene Hohenstein, Thomas Thieme, Stephan Ullrich, Tobias und Melanie Tuchscherer (v. l. n. r.).

Sozialstationen fusionieren

Die Sozialstationen Limbacher Straße und Scheffelstraße fusionieren. Ende Januar 2019 wird dieser Prozess abgeschlossen sein. Für die Mieter der Wohnanlage Limbacher Straße ändert sich dadurch nicht viel. Die Tagesbetreuung und der Stadtteiltreff verbleiben im Haus. Ebenso werden Christiane Schulze, Ines Bethge und Sylke Schreppe

als vertraute Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung stehen. Nur die Mitarbeiter der ambulanten Pflege und hauswirtschaftlichen Betreuung, die bisher direkt aus der Limbacher Straße kamen, kommen nun aus der Scheffelstraße. Es bleiben aber überwiegend die bekannten Kollegen.

Kurz notiert

Wohnanlage in gute Hände gegeben

Nach Auslaufen des Generalmietverhältnisses für die Wohnanlage Straße der Nationen/Zöllnerstraße wurde diese an einen anderen Betreiber übergeben. Dieser wird sich weiterhin um die Mieter mit einem

Betreuungsvertrag kümmern. Der Stadtteiltreff kann ebenso wie zuvor von den Wohngruppen der Volkssolidarität Chemnitz genutzt werden. Die Leiterin Cornelia Pabst wurde vom neuen Betreiber

übernommen. Das Essen beim gemeinsamen Mittagstisch wird aus der Zentralküche der Volkssolidarität geliefert.

Attraktive Wohnungen in der Mozartstraße frei

Der Abschluss der Sanierungsarbeiten an der neuen Wohnanlage Mozartstraße 1a verzögert sich noch um einige Monate. Diejeni-

gen, die nicht warten können, sei der Einzug in das direkt daneben liegende Gebäude Mozartstraße 1 empfohlen. In der Wohnanlage für

Betreutes Wohnen stehen derzeit attraktive Wohnungen zur Verfügung.

DAS UND NOCH VIEL MEHR – DAS SIND WIR!

*Zum Zwanzigsten
von Andrea Nürnberger*

Stimmen und rhythmisches Klatschen zu „He's Got the Whole World in His Hand“ waren an diesem sonnigen Herbstsamstag aus den Räumen des Stadtteiltreffs Hilbersdorfer Str. zu vernehmen. Bewohner und Gäste hatten sich bereits am Vormittag eingefunden, um zu feiern. Nicht irgendetwas, nein: das 20-jährige Jubiläum der Inbetriebnahme der Wohnanlagen in der Hilbersdorfer Str. mit den Hausnummern 33, 72 und 74 sowie des Stadtteiltreffs.

Das Gebäude Hilbersdorfer Str. 33 stammt vom Ende des 19. Jahrhunderts, wurde als Textilfabrik Haasemann gebaut und später zur Unterbringung kinderreicher Familien sowie nach dem Zweiten Weltkrieg auch von geflüchteten Familien genutzt. In den winzigen Wohnungen fehlte es ihnen oft an Essen, Kleidung und Geld. Sie versuchten alles, um etwas davon in diesen schweren Zeiten zu ergattern, was oft auf nicht legalem Wege geschah. Daher wurde das Haus im Volksmund auch „Ha-



Keramik -Schnupperkurs



Der Chor Klangzeit e. V. bereicherte das Programm der Feier.

lunkenburg“ genannt. Zu DDR-Zeiten diente es weiter Wohnzwecken.

Ende der 90er Jahre wurde das Gebäude völlig entkernt und es entstand die heutige Wohnanlage. Am 15. Januar 1998 wurden die Anlage in der Hilbersdorfer Str. 33 und knapp drei Monate später die Hilbersdorfer Str. 74 durch die Volkssolidarität Chemnitz in Betrieb genommen. Am 9. Februar eröffnete die Begegnungsstätte, der heutige Stadtteiltreff, und ersetzte die schon zu DDR-Zeiten unter dem Namen „Klub der Werktätigen“ von der Volkssolidarität betriebene Begegnungsstätte in der Hilbersdorfer Str. 72. Im Januar 1999 folgte hier die Inbetriebnahme als Wohnanlage.

Viel Zeit ist seitdem vergangen. Kerstin Kühnert als Leiterin des Treffs und Manja Lohse als Sozialarbeiterin im Betreuten Wohnen etablierten die Einrichtungen. Nach dem Wechsel von Kerstin Kühnert in den Stadtteiltreff Zschopauer Str. übernahm Manja Liebers ihre Aufgaben.

Im Wohngebiet hat sich die Einrichtung gut integriert. Hier finden bspw. regelmäßig Blutspende-Termine statt. Ein besonderes Highlight war der Auftritt der „Horst Adler Kapelle“, einer Punk'n'Roll-Band, am 22. April 2017 (VS-Aktuell 2/2017).

Die Bewohner der Anlage werden hier nicht nur gut und liebevoll betreut. Stets haben die Mitarbeiter ein offenes Ohr für ihre kleinen und großen Sorgen. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm des

Stadtteiltreffs umfasst Sport-, Spiel- und Kreativangebote, Vorträge, Schulungen und nicht zu vergessen: Singen.

Aller 14 Tage heißt es montags „Wir wollen singen! Wer singt mit?“ und mittwochs, auch im Zwei-Woche-Rhythmus, probt hier der Chor Klangzeit e. V., der zur Jubiläumsfeier den Nachmittag mit einem abwechslungsreichen Programm bereicherte. Der Chor ging aus dem 1947 gegründeten Jugendensemble Chemnitz hervor. Vor einem Jahr fand er im Stadtteiltreff für seine Proben ein neues Domizil.

Zurück zum 8. September: Nachdem am Vormittag Bewohner und Gäste bei einem Schnupperkurs in Keramik so manches kleine Meisterwerk kreierten, gab es zur Mittagszeit duftende Roster vom Grill oder leckere Würstchen. Das fand großen Anklang, zumal es an den schön dekorierten Tischen draußen und drinnen gleich noch mal so gut schmeckte. Interessenten für den Hausnotruf der Volkssolidarität fanden in Uwe Pönitz einen kompetenten Ansprechpartner für ihre Fragen. Gegen 13:00 Uhr stellte Trainerin Andrea Wiegand ihren Pilates-Kurs mit praktischen Übungen vor. Danach packten alle mit an, um die Kaffeetafeln zu stellen.

Mittlerweile hatte sich der Raum mit zahlreichen Gästen gefüllt. Yvonne Herrmann, Leiterin der Fachgebiete Wohnen und Mieterbetreuung sowie sozio-kulturelle Betreuung ergriff das Wort, über-



Pilates-Trainerin Andrea Wiegand (hinten) stellte Übungen vor.

brachte Glückwünsche der Geschäftsführung und ging kurz auf die Geschichte der Einrichtungen ein. Sie würdigte das Engagement der Kollegen und ehrenamtlichen Helfer und sprach ihnen ein großes Dankeschön aus.

Dann wurde es still. Der Chor Klangzeit e. V. hatte seine Plätze eingenommen. Manja Lohse, Vorstandsvorsitzende des Vereins und selbst aktives Mitglied im Chor, begrüßte die Anwesenden. Das Programm umfasste Volks-, Seemanns-,

moderne und Kinderlieder, Gospels, Instrumental- und A-cappella-Stücke. Qualität und Ausstrahlung überzeugten und bei so manchem Beitrag wurde mitgesungen, mitgeklatscht. Bei den „Tulpen aus Amsterdam“, vom Akkordeonspieler des Chores begleitet, fassten sich alle bei den Händen und wiegten im Takt mit.

Nachdem der Beifall verklungen war, gab es jede Menge Blumen. Der erste Strauß ging an Margot Poppitz, die am 15. Januar vor 20 Jahren in

das Haus einzog. Weitere gingen an Rolf Uhlmann, der seit 19 Jahren in der Hilbersdorfer Str. 72 lebt und an Lotte Dietze – seit 16 Jahren in der Hausnummer 33 ansässig.

Manja Liebers bedankte sich mit herzlichen Worten bei allen Kollegen und den ehrenamtlichen Helfern, die sich im Stadtteiltreff der Volkssolidarität für andere Menschen engagieren und ohne deren uneigennützig Hilfe so manche Veranstaltung, so manches Fest nicht möglich wäre.

Wie in der Hilbersdorfer Str. sind sie in allen anderen Begegnungsstätten und Stadtteiltreffs, in den Wohngruppen, den Sozialstationen, den Kindertagesstätten und den Pflegeheimen des Stadtverbandes zu finden. Die Arbeit all dieser Menschen trägt dazu bei, ein Stück Lebensqualität zu erhalten, Gemeinsamkeit zu pflegen, das Füreinander zu leben.

SUPER-SOMMER IM STADTTEILTREFF

von Gabriele Domaratus, Leiterin des Stadtteiltreffs Clausstraße

An gleich zwei Nachmittagen im August kamen Fans der Volksmusik und der erzgebirgischen Mundart im Stadtteiltreff Clausstraße voll auf ihre Kosten.

Die Wohngruppen 027 und 028 hatten die Stimmungskanonen „De Hutzenbossen“ eingeladen. Nach Kaffee und Kuchen wurde ausgelassen mitgesungen und mitgeschunkelt. Trotz der tropischen Temperaturen haben alle mitgemacht. Am späten Nachmittag klangen die Veranstaltungen bei Kartoffelsalat und Würstchen aus.

Ein weiterer Volltreffer waren unsere Grillfeste im Juni, Juli und August. Zwei

der drei Veranstaltungen konnten wir in unserem Garten durchführen. Nach dem Kaffeetrinken sorgten Ulli Gey, Gerhard Gayh und Hans-Jürgen Fischer für Spaß und gute Laune.

Vielen Dank den drei Herren für die stets tolle

Unterhaltung. Nach dem Abendessen mit Kartoffelsalat und frisch gegrillten Rostern gingen alle satt und zufrieden heim.

Vielen Dank auch an unseren „Grillmeister“ Frank Reiß.



SOMMER IN HILBERSDORF

Von Manja Liebers, Leiterin Stadtteiltreff und Manja Lohse Sozialarbeiterin

Wie überall in unserem Lande, war auch bei uns in Hilbersdorf dieser Sommer heiß und trocken.

Auch wenn viele unter der Hitze stöhnten, so hatte das doch auch seine guten Seiten: Wir mussten nicht befürchten, dass eine unserer Veranstaltungen ins Wasser fallen könnte.

Im letzten Jahr zum Beispiel hatten wir mit unseren Grillnachmittagen in der Außenstelle zweimal Pech und mussten unsere Gäste in die Innenräumen bitten. Dieses Jahr war das natürlich kein Problem.

Am 18. Juni versammelten sich dann viele Besucher im Innenhof der Hilbersdorfer Straße 72/74 und genossen die lecker gegrillten Roster.

Auch bei unserer jährlichen Strandparty in der Hilbersdorfer Straße 33 passte das Wetter im August hervorragend. Mit viel Fleiß hatten wir wieder Strandfeeling auf



unsere kleine Terrasse gezaubert und die Bowle schmeckte großartig.

Anfang September dann, zur Rollatoren-Schulung, war wieder perfektes Wetter. Der Bus der CVAG konnte vor dem Haus einfahren und bei strahlendem Sonnenschein testeten unsere Gäste unter anderem, wie man mit Rollator und Rollstuhl Hindernisse überwindet und in den Bus hinein und auch wieder heraus kommt.

Alles in allem ein wirklich gelungener Sommer, der am 8. September noch durch unsere Jubiläumsfeier zum 20 jährigen gekrönt wurde.

Vielen Dank noch einmal an all die fleißigen Hände, die diese schönen Veranstaltungen möglich gemacht haben.



„WELT DER FARBEN“

Die Malerinnen und Maler aus dem Stadtteiltreff Regensburger Straße stellen sich vor.

„Welt der Farben“ nennt sich unsere Malgruppe. Wir malen im Stadtteiltreff Regensburger Str. und treffen uns hier aller zwei Wochen montags für zwei Stunden. Dabei entstehen viele schöne Bilder.

Das Malen macht uns viel Freude und hilft uns damit, auch über manche unangenehme Dinge des Älterwerdens hinweg. Außerdem ist eine Gemeinschaft immer etwas Wertvolles. Dies zeigt sich auch an der Freude, mit der wir uns immer wieder



untereinander begegnen. Freude ist eine sehr gute Medizin!

Nun hoffen wir, dass auch Sie als Betrachter viel Freude an unseren

Bildern haben. Für Informationen oder Fragen rufen Sie bitte im Stadtteiltreff an.

Aus dem Mitgliederleben



Es geht los.

TREFFEN MIT DEM SENIORENKLUB IN LOUNY

Von Dr. Monika Mozés, Wohngruppe 072

Im Sommer dieses Jahres trafen wir auf einem Dorffest im Erzgebirge Mitglieder eines Seniorenklubs aus dem tschechischen Louny. Wir kamen, wenn auch schwierig, ins Gespräch. Das Interesse aneinander war groß und schnell hieß es: Wir treffen uns wieder.

Per E-Mail (!) erreichte uns eine Einladung zum Seniorentag am 1. Oktober in Louny. Erwartungsvoll machten wir – das waren Leitungsmitglieder der Wohngruppen 072 und 045 – uns auf den Weg. Bedenken gab es nur wegen der Spra-

che, denn keiner von uns konnte Tschechisch.

Erstes Erstaunen: Der Veranstaltungsort war ein großes Kulturhaus mit einem Saal und ca. 150 Gästen. Wir hatten eigentlich einen kleinen Klub mit etwa 40 Leuten erwartet. Es stellte sich heraus, dass dies die Feier für alle Senioreneinrichtungen der Stadt zum Internationalen Seniorentag mit Ehrungen für einzelne Personen, Ansprachen und Kulturprogramm war. Sogar der Bürgermeister war anwesend. Auch wir bekamen Gelegenheit,

ein paar Worte zu sagen und unsere Geschenke zu übergeben.

Auf der Heimfahrt besprachen wir mit Begeisterung alle Ideen, die uns für die weitere Entwicklung unserer Verbindung in den Kopf kamen. Die Lounyer haben wir schon zum Gegenbesuch in der Vorweihnachtszeit eingeladen, verbunden mit einem Besuch des Chemnitzer Weihnachtsmarktes. Wir möchten Louny und Umgebung kennenlernen. Auf jeden Fall wird diese sich entwickelnde Freundschaft unseren Wohngruppen im Heckert-Gebiet neue Möglichkeiten eröffnen und ein bisschen „frischen Wind“ bringen.



Kulturhaus „Zastavka“ in Louny



Gastgeschenke werden übergeben.



Wie bei uns: Der Kindergarten ist immer willkommen.



„Unser“ Seniorenklub ehrt „100 Jahre Tschechische Republik“.



UNTERNEHMUNGEN DER WOHNGRUPPE 031

Von Monika Meyer, Wohngruppe 031

„Der Kaffeeklatsch“ am 23. August 2018 im Gasthof unseres Ortes war gut besucht und das nicht ohne Grund. Christine Heyne, geboren 1945 in Altenhain, las aus ihrem Buch „Das Franzosenkind“.

Das Buch erzählt Nachkriegsgeschichte. Die Schauplätze sind hier in unserem Ort, hier in Kleinolbersdorf-Altenhain, Adelsberg und Chemnitz. Viel erkennt man wieder. Manche Namen hat man schon gehört bzw. sind bekannt. Die Zuhörer sind emotional sehr berührt, da sich das Geschehen mit ihrer eigenen Kindheit und Jugend verbindet und Christina Heyne mitten unter uns das Geschilderte erlebt hat.

Gern wird das Buch mit einer Widmung mit nach Hause genommen, zum Selbstlesen oder Verschenken. Alle erwarten mit Spannung, wie es im nächsten Buch weiter gehen wird.

Am 13. September 2018 erwartete uns „Das Faultier im Dauerstress“, ein brillantes Einmannstück in Wort und Gesang mit Peter Kube. Er ist bekannt als scharfzüngiger Frontmann des legendären Zwingertrios. Das hat er uns bewiesen. In vielen humorvollen Geschichten ging es mal spöttisch, aber immer witzig zu. Unsere Lachmuskeln wurden arg strapaziert. Die Stunde war viel zu

schnell vorbei. Wir haben wieder einmal im Gasthof Kleinolbersdorf gute Kunst erlebt.

So ging es weiter: Am 10. Oktober 2018 gastierten Gunter Schoß und Frank Fröhlich bei uns mit der Wilhelm-Busch-Konzert-Lesung **SAITENKLANG UND MISSETAT**. „Musik wird oft nicht schön gefunden, weil sie stets mit Geräusch verbunden.“ – Wohl jeder kennt dieses Zitat und natürlich Wilhelm Buschs Verse, die uns mit ihrer unglaublichen Leichtigkeit und Beschwingtheit in ihren Bann ziehen, die ihren ganz eigenen Rhythmus haben, der wie das Ticken einer Uhr unaufhörlich weiter schlägt. Wir sind Busch gefolgt, weiter und weiter in sein Leben hinein, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Humorigen zum Nachdenklichen, um schließlich auf Töne zu treffen, die sich zu Akkorden, zu Musik verbinden.“

Wir Gäste ließen uns überraschen „von einem teils eher unbekannten Busch, der Klavier spielt, Konzerte besucht und über sein Leben reflektiert. So dass sich am Ende mancher verwundert die Augen reibt,“ – „wenn's anders kommt, als wie er denkt.“ (Vgl. www.frankfroehlich.de)

Wir waren begeistert!



„SCHÖN IST DIE WELT – DARUM BRÜDER LASST UNS REISEN“

Von Bernd Vogel



Mit diesem Lied im Ohr trafen sich Mitglieder des Seniorenchores der Volkssolidarität Chemnitz zum 29. Sängertreffen im Rheingau. Vom 23. bis 29. August führte die Chorreise nach Darmstadt. Kaum saßen wir im Bus, wurden schon die ersten Lieder angestimmt. Unser Busfahrer dachte wohl dabei „Hab mein Wage vollgelade“, aber er brachte uns sicher und pünktlich ans Ziel. Nach einer kurzen Erfrischung und der notwendigen Stärkung war eine Probestunde angesetzt.

Am nächsten Tag stand die erste gemeinsame Probe mit dem Chor der Volkssolidarität Greifswald auf dem Plan. Hans Lukoscheck übernahm die Regie. Es ist schon ungewöhnlich, wenn ein anderer Chorleiter die Führung übernimmt. Nachmittags schauten wir uns Darmstadt an. Das Durchschnittsalter liegt hier bei 43,7 Jahren, davon kann Chemnitz nur träumen. Jedes Chormitglied nutzte nach dem Rundgang

individuell die Freizeit, bevor es wieder mit dem Bus zurück ins Hotel ging. Am Abend fanden wir uns noch einmal zum gemeinsamen Singen ein.

Am dritten Tag stand ein Ganztagsausflug an. Zuerst fuhren wir zum schönen Kurort Wiesbaden. Ein örtlicher Reiseleiter zeigte uns die Reize dieser Stadt. An allen möglichen Stellen wurden Teile unseres Repertoires gesungen. Wir sahen die Kurpromenade, das Casino, die Bergbahn und unterstützten stimmkräftig einen Junggesellenabschied.

Danach steuerte unser Bus die Landeshauptstadt Mainz an. Besondere Freude bereitete uns das Singen im Mainzer Dom.

Der Abend klang mit einer finalen Chorprobe für unseren bevorstehenden Auftritt im Kurpark in Bad Homburg aus. Müde suchten die Akteure ihre Zimmer auf, um am nächsten Tag wieder fit zu sein.

In freudiger Erwartung unseres Auftritts machten wir uns den kommenden Tag auf den Weg. Der Kurpark war eine würdige und imposante Lokation. Allerdings fanden nur wenige Zuschauer den Weg zu uns. Ob das nur an der morgendlichen Zeit lag, werden wir wohl nie so genau erfahren. Der Abend klang sehr gesellig mit musikalischer Umrahmung durch einen Alleinunterhalter aus. Nach einem festlichen Dinner spielte er zum Tanz auf. Wir hatten Spaß, egal ob zu zweit, in der Gruppe, bei einer Polonaise oder einfach beim Schunkeln am Platz. Es war ein gelungener Ausklang dieses Treffens. Viele neue Eindrücke hatten wir auf unserer Rückreise im Gepäck und das Lied „Muss ich denn zum Städtele hinaus“ auf den Lippen.

Ein besonderes Dankeschön geht an unserer Chorleiterin Gudrun Dorschner und an den Vorstand unseres Chores.

KONZERT IN AUGUSTUSBURG

Von Reiner Schmidt

Am sommerlichen 1. Juli musizierten die Sänger des Seniorenchores der Volkssolidarität Chemnitz mit dem Organisten Wolfgang Schubert und dem Klavierspieler Johannes Jahn in der ehrwürdigen, sonnendurchfluteten Schlosskirche Augustusburg. Der bedeutsame Flügelaltar von Lucas Cranach d. J., der nun restauriert wieder die Kirche ziert, gab einen wunderbaren Rahmen für die musikalischen Darbietungen. Man konnte fast meinen, die dargestellte kinderreiche kurfürstliche Familie lausche auch den Klängen.

Der Chor mit seinen über 70 Sängerinnen und Sängern erfreut seit 1979 in vielen Veranstaltungen

vor allem ältere Bürger unserer Region, aber auch Menschen auf Auslandsreisen. Das Konzert stand unter dem Motto „Da pacem domine“ (Gib Frieden Herr). Gerade in unserer Zeit, wo leider Krieg und Gewalt immer noch vielen Menschen Leid bringen, wird auch eine gesungene, eine musizierte Friedensbotschaft gebraucht. Selbst bei uns, in Chemnitz, zeigte sich etwa zwei Monate später, dass Gewalt und Intoleranz noch von rechten Kräften geschürt werden.

Das vorwiegend ältere Liedgut weltlichen und kirchlichen Inhalts wurde mit viel Engagement vorgelesen. Erfreulich anzuhören, dass auch der Volksliedschatz zum Pro-

gramm gehörte. Gerade die Volkschöre sind Bewahrer dieses Kulturerbes. Sie nehmen die Aufgaben wahr, die man im Programm des öffentlichen Rundfunks und Fernsehens fast gänzlich vermisst.

Chorleiterin Gudrun Dorschner befähigte die Sängerinnen und Sänger zu guten Stimmleistungen, die eines „Laienchores“ wahrlich würdig waren.

Im Orgelzwischenstück intonierte Wolfgang Schubert souverän mehrere Stücke aus bzw. kurz nach der Zeit der Erbauung der herrlichen Burg und Kirche. Zu einem solchen Kirchenkonzert ist der erhabene Klang der Orgel einfach nicht wegzudenken.

Buntes Herbstlaub



2018 | MIT 875 JAHREN
FÄNGT DAS LEBEN AN



Dorit Gäbler führte nicht nur als Moderatorin durch das bunte Programm, sondern steuerte auch einige Lieder dazu bei.



Davor und in der Pause stellten sich einige in Stadtteiltreffs und Begegnungsstätten beheimatete Zirkel vor.



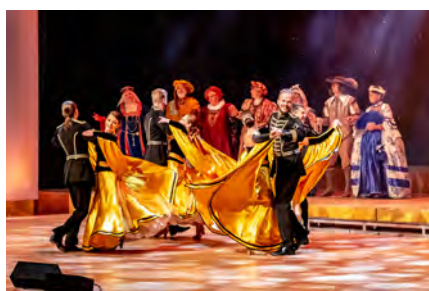
Eine historische Modenschau der besonderen Art präsentierten die Damen und Herren des Hofdamencircles Dresden.



Kabarett mit lokalen Eigenheiten – Eduard Sachsenmeyer unterhielt mit viel Humor auf der Bühne und auch in der Pause.



Der Pilates-Kurs aus der Clausstraße führte der Pause verschiedene Übungen zum Mit- und Nachmachen vor.



Tänzerinnen und Tänzer der Tanzschule Köhler-Schimmel stellten verschiedene Tänze aus verschiedenen Zeiten vor.



Tenor Harald Meyer und Pianistin Rita Rappicka ließen im Foyer mit Operetten- und Musicalmelodien so manches Tanzbein schwingen.



Als Vorsitzender der Volkssolidarität Chemnitz eröffnete Andreas Lasseck wie gewohnt das Bühnenprogramm.



Als „Tino, der flotte Ober“ zeigte Tino Eichler u. a. sein Können auf dem Einrad und brachte einigen Gästen sogar ein Bier vorbei.



Einfühlsam interpretierte Dirk Michaelis am Klavier seine bekannten Lieder, darunter natürlich „Als ich fortging“.



Christian Drechsler ließ eindrucksvoll die Orgel der Stadthalle und Susanne Müller-Kaden dazu ihre faszinierende Stimme erklingen.



Die jungen Sängerinnen und Sänger des Studio W. M. sangen mit viel Talent beliebte und bezaubernde Musicalmelodien.



Der junge Chemnitzer Künstler Martin Schmitt interpretierte am Klavier bekannte Lieder des Altmeisters Udo Jürgens.



Als Stadtbaurat Möbius gab Udo Mayer Moderatorin und Sängerin Dorit Gäbler einen kleinen Einblick in die Geschichte von Chemnitz.



Abschlussbild nach dem Vorhang: Die am Bunten Herbstlaub beteiligten Künstler mit den kreativen Programmgestaltern Andreas Wolf-Kather (mit Tochter) und Tatjana Klär (im Foto fehlt Rico Lasseck).

MIT 875 JAHREN FÄNGT DAS LEBEN AN ...

*Von Olaf Knutzen,
Wohngruppe 073*

Zusammen mit anderen Mitgliedern unserer Wohngruppe 073 besuchten wir auch in diesem Jahr die Veranstaltung „Buntes Herbstlaub“, eingebettet in „875 Jahre Chemnitz“, in der Stadthalle Chemnitz.

Um es vorwegzunehmen: Es war unserer Meinung nach einer der besten Veranstaltungen des „Bunten Herbstlaub“, die wir in den letzten Jahren erlebten.

Die Moderation lag in den Händen von Dorit Gäbler. Es gefielen die Interviews, die sie führte. Uns begeisterten die Sänger Dirk Michaelis und Martin Schmitt und

das Studio W. M. Den Hofdamen-circle hatten wir schon in diesem Jahr zum „Tag der Sachsen“ in Torgau erlebt. Auch in Chemnitz fügte er sich gut in das Programm ein. Die Tanzschule Köhler-Schimmel, ebenfalls in historischen Kostümen, passte gut in das Programm. Der Stadtführer Udo Mayer in der Rolle von Stadtbaurat Möbius gefiel uns ebenso.

Der ganze Rahmen und die Lichtbilder an den Seiten ergänzten perfekt das Thema.

Wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen der Veranstaltung beitrugen. Sie war ein Höhepunkt zu „875 Jahre Chemnitz“.

Rabatt für Mitglieder der Volkssolidarität Chemnitz bei Udo-Jürgens-Show

Beim „Bunten Herbstlaub“ begeisterte Martin Schmitt das Publikum mit einem kleinen Ausschnitt aus seinem Programm mit Liedern von Udo Jürgens. Mitglieder der Volkssolidarität Chemnitz, die gerne die gesamte **Udo-Jürgens-Show mit Big-Band** erleben möchten, erhalten vom 10. bis 22. Dezember für die Veranstaltung am Freitag, dem 10. Mai 2019, um 20:00 Uhr im **Kraftverkehr** (Fraunhoferstraße 60, 09120 Chemnitz) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises beim Ticket-Service Chemnitz (Markt 1) 10 % Rabatt auf den Eintrittspreis (Preisklasse 1: 40,95 € statt 45,50 €; Preisklasse 2: 31,95 € statt 35,50 €).

WOHNEN BEI DER VOLKSSOLIDARITÄT

- barrierefreie Wohnungen in Chemnitz und Umgebung
- vielfältige soziale Dienstleistungen aus einer Hand
- kulturelle Angebote und gemeinsamer Mittagstisch
- 1 bis 3-Zimmer-Wohnungen mit Balkon
- Bäder mit Wanne oder barrierefreier Dusche
- gute Infrastruktur und Anbindung an den öffentl. Nahverkehr

Beratung und Vermietung:

**Martina Pongratz
Petra Donner**

**Beratungsstelle für
Wohnen und Mieterbetreuung**
Clausstr. 31/33 · 09126 Chemnitz
Tel.: 0371 5385-118/-119

Aktuelle Mietangebote im Lutherviertel:

Im 1. Obergeschoss der Clausstraße 27 bieten wir Ihnen eine ca. 66 qm große 2-Zimmer-Wohnung mit großzügigen Wohnräumen, Balkon, Küche mit Fenster, Aufzug und Keller. Das Bad kann auf Wunsch mit einer barrierefreien Dusche anstatt mit einer Badewanne vor Neubezug ausgestattet werden.

Kosten/ Monat:

Grundmiete:	438,37 €
Betriebskostenvorauszahlung:	151,62 €
Betreuungsentgelt und Kosten für Hausnotruf:	77,00 €
Gesamtkosten:	666,99 €



Im 3. Obergeschoss der Clausstraße 31 bieten wir Ihnen eine ca. 89 qm große 3-Zimmer-Wohnung mit großzügigen und hellen Wohnräumen, 2 Balkonen, Küche mit Fenster, Aufzug und Keller. Das Bad ist mit einer barrierearmen Dusche ausgestattet.

Kosten/ Monat:

Grundmiete:	594,51 €
Betriebskostenvorauszahlung:	205,62 €
Betreuungsentgelt und Kosten für Hausnotruf:	77,00 €
Gesamtkosten:	877,13 €



Im 4. Obergeschoss der Clausstraße 27 bieten wir Ihnen eine ca. 67 qm große 2-Zimmer-Wohnung mit großzügigen Wohnräumen, Balkon, Küche mit Fenster, Aufzug und Keller. Das Bad kann auf Wunsch mit einer barrierefreien Dusche anstatt mit einer Badewanne vor Neubezug ausgestattet werden.

Kosten/ Monat:

Grundmiete:	446,35 €
Betriebskostenvorauszahlung:	154,38 €
Betreuungsentgelt und Kosten für Hausnotruf:	77,00 €
Gesamtkosten:	677,73 €



Ein digitales Grundleistungspaket der Firma Primacom für Rundfunk/Fernsehen ist Bestandteil der Betriebskosten. Bei Nutzung der hauseigenen Telefonanlage entfällt die Anschlussgebühr. Es besteht die Möglichkeit, einen Tiefgaragen-Stellplatz anzumieten. Alle Wohnungen werden unmöbliert vermietet. Mit Bezug wird eine Kautions in Höhe von zwei Monatsmieten fällig. Alle Angebote sind freibleibend ohne Gewähr.



Gut gepflegt

Informationen der EURO Plus
Senioren - Betreuung GmbH

SENIORENRESIDENZ „ZUM RITTERGUT“ AUF DER ZIELGERADEN

Am 26. Oktober erfolgte die Abnahme der neuen Seniorenresidenz „Zum Rittergut“ in Limbach-Oberfrohna.

Gebaut wurde das moderne Pflegeheim von der Theed.Projekt GmbH aus Chemnitz. Deren Geschäftsführer Lutz H. Uhlig führte Andreas Lasseck, Vorsitzender der Volkssolidarität Chemnitz und Geschäftsführer des Tochterunternehmens und Betreibergesellschaft ESB – Seniorenresidenz Limbach-Oberfrohna GmbH, durch das einladende Haus.

Mit Abschluss der hochwertigen Innenausstattung können im November die ersten pflegebedürftigen Senioren einziehen. Bei voller Belegung der Seniorenresidenz werden sich künftig etwa 90 Mitarbeiter um das Wohl der 114 pflegebedürftigen Senioren kümmern.

Unter dem Motto „Ein neues Team findet sich“ fand am 30. Oktober ein „Kennenlern-Kaffee“ für die neuen Kollegen statt. Im liebevoll dekorierten Ambiente des Seniorenpflegeheims „An der Mozartstraße“ in Chemnitz konnten sie sich bekannt machen. In gemütlicher Runde wurden erste Informationen zum Start der neuen Einrichtung ausgetauscht und es wurde viel gelacht.

Bei einem Tag der offenen Tür wird das Team um Pflegedienstleiterin Claudia Luther und Einrichtungsleiterin Christel Behnisch das



Andreas Lasseck, Claudia Luther, Christel Behnisch und Lutz H. Uhlig vor dem Eingang des neuen Seniorenpflegeheims



Pflegedienstleiterin Claudia Luther und Einrichtungsleiterin Christel Behnisch im parkähnlichen Garten



Straßenansicht der neuen Seniorenresidenz „Zum Rittergut“ im Oktober 2018

neue Haus am 17. November der Öffentlichkeit vorstellen.

Wer Interesse an einem Pflegeplatz oder einer Tätigkeit im neuen

Pflegeheim hat, kann sich auf der Internetseite unter www.seniorenresidenz-zum-rittergut.de oder telefonisch unter 03722 5938-100 informieren.

GRÜNER HAKEN FÜR HAUS STEINWALDBLICK

Gutachten der Verbraucherfreundlichkeit im Seniorenpflegeheim „Haus Steinwaldblick“ Wiesau

Von Ursula Liske, Ehrenamtliche Heimgutachterin

Im April 2018 war ich im Auftrag des „Heimverzeichnisses“ in diesem Hause und habe mich umgesehen. Ich hatte den Auftrag, das Gutachten zum „Grünen Haken“ durchzuführen. Es ging dabei um die Selbstbestimmung, Teilhabe und Menschenwürde der Bewohnerinnen und Bewohner.

Unter **Selbstbestimmung** verstehen wir, dass die Bewohner/innen gefragt werden, dass sie mit festlegen, wann sie aufstehen möchten (so lange sie noch einen Teil ihrer Körperpflege selbst erledigen können), wann sie ihre Mahlzeiten einnehmen und ob sie an welcher Veranstaltung oder Beschäftigung teilnehmen. Es ist auch wichtig, dass die Bewohner/innen bei ihrer Pflege Anleitung und Unterstützung erhalten. Nicht das Personal bestimmt, wann aufgestanden wird, sondern das soll abgesprochen werden!

Teilhabe bedeutet, dass man sich mit anderen Bewohnern und auch dem Personal austauschen kann, Gespräche stattfinden und dass die Bewohner und Bewohnerinnen ihre Sorgen und Nöte dem Personal, dem Hausleiter Nico Hallmann und der Pflegedienstleiterin Linda Zeitler anvertrauen können und mit ihnen Lösungen finden. Wichtige Mitarbeiterinnen und auch die Wohnbereichsleiterinnen, sollten die erste Anlaufstelle sein, wenn man nicht weiter weiß.

Als Bindeglied zwischen Bewohnern/innen und der Hausleitung wurde der Heimbeirat gewählt, der

von Ingrid Gabisch geleitet wird. Bei dem Gespräch mit dem Heimbeirat waren weitere Mitglieder dabei. Zu 30 Themen wollte ich Informationen haben.

Menschenwürde ist ein wichtiger Punkt! Nicht über die Köpfe der Bewohner/innen darf entschieden werden, sondern diese müssen gefragt werden, was sie gerne hätten, welche Gewohnheiten sie beibehalten wollen und mit ihnen sind die Abläufe zu planen und zu realisieren! Außerdem ist es wichtig, dass an die Tür geklopft wird, wenn jemand zu ihnen möchte! Es ist das Zuhause und es ist ihre Wohnung! In den Zimmern habe ich private Möbel gesehen, Bilder aus der Familie. Damit ist eine persönliche Gestaltung gegeben.

Es ist ein sehr freundlich gestaltetes Haus mit zufriedenen Bewohnern und Bewohnerinnen.

Beim Rundgang durch das Haus stellte ich fest, dass genau feststeht, welche Pflegekraft und welche Hilfskraft für welche Bewohner und Bewohnerinnen Verantwortung tragen. Das ist an einer Tafel im Wohnbereich zu erkennen.

Bei der Hausbegehung waren 26 Punkte für mich sehr wichtig!

Zum Schluss wollte ich von Nico Hallmann und Linda Zeitler noch einige Fragen beantwortet haben. Zu 38 Positionen hatte ich Fragen bzw. wollte ich Erklärungen haben. Auch wollte ich Schriftstücke haben, denn, was man mitnehmen kann, lässt sich besser auswerten!

Positiv ist aufgefallen, dass zur Ernährung der Heimbewohner ein Qualitätszirkel gegründet wurde, damit

die wichtigen Hinweise zur Ernährung im Alter auch beachtet werden. Außerdem sollten regionale Speisen nicht vergessen werden.

Die Bewohner und Bewohnerinnen sprechen ihren Heimatdialekt und nicht jede Pflegekraft kann das gut verstehen. Der Qualitätszirkel „Deutsch in der Oberpfalz“ baut eine Brücke zum besseren Verstehen, da nicht alle Pflegekräfte aus der Gegend sind. Man kann nicht erwarten, dass sich die älteren Menschen anpassen und das Hochdeutsche noch lernen sollen, so werden die oberpfälzischen Begriffe im Zirkel besprochen und das erhöht das Vertrauen.

102 Positionen habe ich geprüft. Habe nette Menschen kennengelernt und mich in der Einrichtung wohlfühlt.

Zu Hause habe ich den Tag an mir vorbeiziehen lassen, habe die Unterlagen ausgewertet.

Es waren die Anforderungen erfüllt, das Ziel erreicht und am 17. April 2018 wurde der „Grüne Haken“ der Verbraucherfreundlichkeit erteilt, der bis 2019 Gültigkeit hat.



EURO Plus Senioren-Betreuung GmbH und ESB-Standortgesellschaften

Clausstraße 31 · 09126 Chemnitz · Tel.: 0371 5385-101 · Fax: 0371 5385-153
Internet: www.europlussenioren.de · E-Mail: euro@europlussenioren.de

DAS IDEALE WEIHNACHTS- GESCHENK – EIN HAUSNOT- RUFGERÄT!

Weihnachten ist ein Fest, wo die Familie wieder etwas mehr zusammenrückt. Es wird gemeinsam gefeiert und es kehrt Besinnlichkeit ein.

Vielleicht ist es gerade jetzt der richtige Zeitpunkt, über ein Hausnotrufgerät nachzudenken. Es verleiht nicht nur dem Hausnotrufteilnehmer Sicherheit und Geborgenheit, nein, auch die ganze Familie kann beruhigter sein. Sollte mit Oma oder Opa etwas sein, kann er oder sie schnell Hilfe rufen – ein Knopfdruck genügt.

Der Hausnotruf der Volkssolidarität bietet den bereits über 11.000 Teilnehmern rund um die Uhr Sicherheit und Service – auch an den Feiertagen!

Zu Hause unabhängig und selbstständig leben, das geht mit Hausnotruf. Das heimische Gefühl kann man sich mit dem Hausnotruf noch eine ganze Weile bewahren. Somit kann

auch das nächste Weihnachten zu Hause gefeiert werden.

Mit dem Hausnotruf feiert es sich auch sicher. Das Hausnotrufgerät kann auch mit einem Funkrauchmelder gekoppelt werden. Sollte doch mal etwas passieren, z. B. wenn vergessen wurde, eine Kerze auszumachen, schlägt der Rauchmelder Alarm und die Notrufzentrale wird automatisch informiert. Die Hilfe wird wie gewohnt schnell organisiert.

Für weitere Informationen und Fragen können Sie sich wie gewohnt an die Mitarbeiter der VHN GmbH Volkssolidarität Hausnotrufdienst wenden. Am besten rufen Sie gleich unter der Telefonnummer 0371 90 993 993 an. Oder Sie informieren sich im Internet auf der Seite www.vs-hausnotruf.de.

Gut behütet

Der Hausnotruf der
Volkssolidarität informiert



*Wir wünschen
frohe Weihnachten
und ein gesundes
neues Jahr*



Hausnotruf



VHN GmbH Volkssolidarität Hausnotrufdienst

 **0180 219 2000** [6 Cent/Anruf aus dem dt.-Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.]

www.vs-hausnotruf.de

VHN GmbH – Volkssolidarität Hausnotrufdienst

Ahornstraße 40 · 09112 Chemnitz · Tel.: 0371-90993993 · Fax: 0371-90993995
Internet: www.hausnotruf-chemnitz.de · E-Mail: info@hausnotruf-chemnitz.de

Gut verreist

Informationen des
Reisebüros am Rosenhof



HERBSTTREFFEN IM SCHWARZWALD UND IN DER SCHWÄBISCHEN ALB

1853 schwärmte Eduard Mörike im Märchen „Das Stuttgarter Hutzelmännlein“ von den mit alten schönen Erkern verzierten Häusern. Die Großstadt zwischen „Wald und Reben“ ist eine Reise wert.

Nicht nur die Landeshauptstadt Baden-Württembergs entdeckten die Gäste des Herbsttreffens, sondern auch den herrlichen Schwarzwald mit seiner faszinierten Landschaft und dem unverwechselbaren Charme. Neben Freudenstadt, Schwarzwaldhochstraße, Mummelsee und dem mediterranen Wein- und Blumendorf Sasbachwalden führte die Reise noch in die mondäne Kurstadt Baden-Baden. Das Umland von Stuttgart hat eine Menge zu bieten und so ging es auf die Schwäbische Alb, welche eine atemberaubende Natur- und Kulturlandschaft ist und von der UNESCO ausgezeichnet wurde.

Mit dem Bus fuhren die Gäste durch das Lautertal bis zum Landgestüt Marbach, welches mit seiner 500-jährigen Geschichte ein kulturelles Juwel ist. Am Zwiefalter Kloster konnte eines der bedeutendsten Bauwerke des deutschen Barocks bestaunt werden. Der Tag wurde in Blaubeuren abgerundet. Einige Gäste nutzen die Freizeit und besuchten den Blautopf. Seine Schüttung reicht von 310 bis zu 32.000 Liter Wasser pro Sekunde und gehört mit 21 Me-

tern zu eine der tiefsten und größten Quellen Deutschlands.

An dieser Stelle noch ein besonderer Dank an unsere Reiseleiter, Busfahrer und dem gesamten Team vom MARITIM Hotel Stuttgart.

Im nächsten Jahr führt die Reise in das Herzen Bayerns. Erleben Sie unvergessliche Tage in München und besuchen Sie mit uns das Hofbräuhaus, den Starnberger See und die Zugspitze.



AKTION LEBEN – LERNEN IN KENIA

Verwahrlosung, Hunger und Durst, unvorstellbare Armut, keine Schulbildung, Aids, Kinderprostitution, Kinderheirat – das ist, was das Leben für die Menschen bereithält, die in den Rhonda Slums von Nakuru leben müssen – und die Kinder trifft es am härtesten. Der Verein „Leben und Lernen in Kenia“ (LLK) ver-

sucht dies zu ändern – Tag für Tag – Kind für Kind! Was macht „Leben und Lernen in Kenia“? LLK ist eine in Deutschland ansässige gemeinnützige Hilfsorganisation mit dem Ziel, die Kinder der Rhonda Slums aus ihrer Armut heraus zu holen und ihre Lebensbedingungen und ihre Zukunft dauerhaft zu ändern.

Das Reisebüro unterstützt bereits zum zweiten Mal die Aktion „Leben-Lernen in Kenia“.

Weitere Informationen zu „Leben und Lernen in Kenia“ finden Sie unter <http://llk-selb.de/> im Internet.



FAHRT AUF DIE SONNENTERRASSE TIROLS

*Von Laura Kaden, Auszubildende
im Reisebüro im Rosenhof*

Vom 15. bis 20. September 2018 war ich mit unserem Veranstalter „einfach mal raus“ auf Kennenlern-Tour in Ladis in Tirol. Nachdem wir im Reisebüro mühevoll die Reisen zusammenstellen, wollte ich erfahren, wie es auf einer solchen hinter den Kulissen aussieht.

Die Reise hat für mich Samstag früh um 7:00 Uhr am Busbahnhof Chemnitz begonnen. Dort haben wir uns mit unserem Reiseleiter Jürgen Zylla und unserem Busfahrer von Nictours Horst Ebersbach getroffen. Danach ging es auch schon los in Richtung Tirol.

Unser Ziel war das 4-Sterne Panorama Hotel in Ladis, mit dem unser Reisebüro schon seit vielen Jahren eng zusammenarbeitet. Die Inhaber-Familie Kirschner hat uns beim Eintreffen herzlichst empfangen.

Im Hintergrund der Reise fanden sowohl die Absprachen mit dem Hotel bezüglich Tischplan, Menüwahl und Programmläufen statt, als auch die Absprache mit den beiden örtlichen Reiseleiterinnen in Meran und Innsbruck. Eine klare und fehlerfreie Absprache ist sehr wichtig, um unseren Reisefreunden die bestmögliche Reise zu garantieren.

Ungefähr genauso wichtig ist eine schnelle Reaktion des Reiseleiters auf Programmänderungen, da man-

che Ausflüge wetterabhängig sind. In unserem Fall war es jedoch ein großer Radwettkampf, der in Innsbruck genau an dem Tag stattfinden sollte, an dem wir die Stadt besuchen wollten. Doch durch die gute Zusammenarbeit zwischen Reiseleiter und Busfahrer konnten wir sehr schnell eine Lösung finden, ohne dass Ausflüge weggelassen werden mussten.

Alles in Allem war es für mich sehr interessant, den Ablauf hinter den Kulissen zu erfahren, und ich habe sehr schnell mitbekommen, dass es eine anspruchsvolle Aufgabe ist, ein Reiseprogramm zu planen und durchzuführen.

EINE STADT IM BASKETBALLFIEBER

Der Name ist Programm – Chemnitz 99 – kurz Niners, ist der Basketballverein im Großraum Chemnitz und wurde 1999 gegründet. Gespielt wird in der zweiten Basketballbundesliga in der berühmten Hartmannhalle

beziehungsweise auch in der größten Chemnitz Arena.

Das Reisebüro am Rosenhof unterstützt diesen Traditionsverein und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit. Vor allem die

Regionalität des Vereins sowie die Familienfreundlichkeit ist eine sinnvolle Werbeplattform für das Reisebüro.

Reiseerlebnis GmbH

Rosenhof 11 · 09111 Chemnitz

Telefon: 0371 40006 1 · Telefax: 0371 40006 33

E-Mail: ferien@reiseerlebnis.info

Internet: www.reiseerlebnis.info

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag 9:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Seniorenpolitisches Netzwerk Chemnitz (SPN)



10 JAHRE SPN CHEMNITZ *von Gründungsmitglied Prof. Dr. Werner Fürbaß*

Sein zehnjähriges Bestehen konnte dieses Jahr das Seniorenpolitische Netzwerk Chemnitz (SPN) begehen. Zu einer Feierstunde trafen sich am 27. September 2018 Mitglieder, Unterstützer und Freunde des SPN, um die umfassende Tätigkeit seiner Mitgliedsverbände zu würdigen. Unter den Mitgliedern befanden sich auch Gründungsmitglieder z. B. Ursula Liske, Sprecherin des SPN für Pflege, und Andreas Lasseck, Vorsitzender des Volkssolidarität Stadtverband Chemnitz e. V., dem der besondere Dank für seine langjährige Unterstützung galt. Seit 2010 wird die Volkssolidarität von Andreas Felber im SPN Chemnitz vertreten.

Als Gäste folgten den Einladungen aus dem Stadtrat Vertreter der Fraktionen VOSI/Piraten und Bündnis 90/Grüne sowie Mitglieder aus Sozialverbänden und Parteien, wie Christine Pastor von der Landes Senioren-AG, Gerda Uhlmann von der AG Senioren der Partei Die Linke und Renate Mäding vom Seniorenbeirat Chemnitz.

Im Rückblick wurden nochmals mit Worten von Prof. Dr. Werner Fürbaß und Bildern die zahlreichen Aktivitäten des SPN, besonders die alljährlichen öffentlichen Seniorenkonferenzen und Seminare und die zu den Wahlen durchgeführten zahlreichen Wählerforen vor Augen

geführt. Diese Arbeit soll im verstärkten Maße fortgeführt werden. Im Sinne des Antrags der Stadt um der Titel „Europäische Kulturhauptstadt 2025“ wird es als angebracht gesehen, seitens des Stadtrates sowie der Stadtverwaltung ihre Position gegenüber der älteren Generation und ihrer Vertretungen gründlich zu überdenken.

Bedanken möchten wir uns auch bei den Machern der VS Aktuell für die 10-jährige Archivierung der Arbeitsschwerpunkte auf der Website www.spn-chemnitz.de und der Möglichkeit, in jeder Ausgabe auf einer reservierten Seite von unserer Arbeit berichten zu können.

INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

von Andreas Felber Sprecher der Volkssolidarität im SPN

Es ist zur Tradition geworden, dass sich das SPN Chemnitz zum „Internationalen Tag der älteren Menschen“ am 1. Oktober auf dem Rosenhof mit einem Infostand beteiligt. Im Vordergrund stand ein gegenseitiger fairer Dialog mit Bürgern. Ihren Fragen stellten sich Renate Mäding vom Seniorenkolleg der TU Chemnitz sowie Stadtrat Andreas Wolf-Kather

und Andreas Felber von der Wählervereinigung Volkssolidarität Chemnitz (VOSI). Sie wollten im Gegenzug wissen, wie sich ältere Menschen in die Kommunalpolitik einbezogen fühlen, ob sie eine Mitwirkung in einer demokratisch gewählten Seniorenvertretung wünschen und ob ein Seniorenbeauftragter ihre Interessen vertreten sollte.



Seniorenpolitisches Netzwerk Chemnitz (SPN)

Postanschrift: Clausstraße 31 · 09111 Chemnitz · Telefon: 0176 53946207

E-Mail: kontakt@spn-chemnitz.de · Internet: www.spn-chemnitz.de

MEHR SICHERHEIT DURCH RATSBSCHLÜSSE?

Seit Ende August, als Daniel Hillig bei einer nächtlichen Auseinandersetzung mit ausländischen Menschen durch eine grausame Messerstecherei sein Leben verlor, kommt Chemnitz nicht mehr zur Ruhe. Seitdem hegen überregionale und sogar internationale Medien ein reges Interesse, über die Stadt und ihre Einwohner zu berichten. Die Anteilnahme der Bürger am tragischen Schicksal des Chemnitzers war und ist groß. Viele folgten Aufrufen unterschiedlicher Initiativen, öffentlich Beileid zu bekunden. Die Versammlungen wurden jedoch auch von etlichen genutzt, ihre Unzufriedenheit mit politischen Entwicklungen auszudrücken.

Andreas Wolf-Kather sagte vor dem Chemnitzer Stadtrat: „Jeder sollte genau hinschauen, wo er sich einreihet. Sind es Menschen, die ihr aufrichtiges Beileid übermitteln, oder sind es organisierte Leute, die die Gelegenheit nutzen, um die Protestler für sich zu gewinnen?! Jeder hat die Wahl, für sich selbst zu entscheiden. Das Grundgesetz sichert uns dieses zu. Was es niemanden zusichert – und hoffentlich auch niemals darf –, ist unter dem Deckmantel der Meinungsfreiheit Rassismus und Hetze zu betreiben. Wer sich also zu Leuten gesellt, welche Fremdenfeindlichkeit schüren und dabei Gewalthandlungen an Mitmenschen billigen, braucht sich nicht darüber zu wundern, wenn man die Beteiligten allesamt in eine braun angestrichene Schublade steckt.“

Durch das Mitwirken regionaler als auch landesweiter extremer Gruppierungen muss die gegenwärtige Situation in Chemnitz als unberechenbar eingeschätzt werden. Wenn die Bevölkerung zwischen die Lager von Demonstrantengruppen

gerät, verursacht dies zudem große Verunsicherungen und Ängste. Wie sich ausländische Mitbürger dabei fühlen mögen, wird dramatisch sein. Man kann sich gut vorstellen, was schon länger gut integrierte Menschen bei den teilweise stark ausländerfeindlichen Ausschreitungen durch den Kopf gehen mag.

Wolf-Kather sagte weiter: „Wir verurteilen Hetzjagden und Gewalt aller Couleur! Wir fordern alle auf, besonnen zu sein und keinen Hass zu verbreiten! Mittlerweile ist auch jedem durch die Medien deutlich, welches Bild von Chemnitz nach außen getragen wird! Wir dürfen uns jetzt nicht einfach weiter an das bisherige ‚Tagesgeschäft‘ halten, sondern müssen uns gesamtheitlich um die Probleme der Menschen kümmern. Sonst wird die angespannte Situation nicht mehr zu verbessern sein. Das würde zur Folge haben, dass wir nicht mehr aus der Krise herausfinden und sich unsere Gesellschaft weiter entzweit.“

Politiker sämtlicher Ebenen haben seitdem Chemnitz Besuche abgestattet. Gemeinsam mit der Oberbürgermeisterin versuchen sie, mit Bürgern ins Gespräch zu kommen. Allerdings finden diese Runden oft mit zuvor ausgewählten Einwohnern statt und tragen daher kaum dazu bei, dass sich die Bürger mit ihren Sorgen und Anliegen tatsächlich einbezogen fühlen. Andere Ideen und Ansätze sind nun gefragt, damit eine ernst gemeinte Zugänglichkeit zu den Bürgern gelingen kann. Bündnisse versuchen, das negative Bild der Stadt in den Hintergrund zu rücken und sich mit kreativen Aktionen für Vielfalt und Toleranz auszusprechen. Das sollte der erstrebenswerte Rahmen sein, den Chemnitz jenen bietet, welche hier gern aktiv

Aus der Stadtratsarbeit

Von Andreas Wolf-Kather, Fachgebietsleiter Mitgliederbetreuung

das Leben in der Stadt mitgestalten oder teilhaben wollen.

Dazu gehört, sich sicher fühlen und ohne Ängste leben zu können. Ein positives Auslegen von Statistiken und Berichten ändert am Unsicherheitsgefühl vieler Einwohner nichts. Auch mit Überwachungskameras wird das nicht besser. Wer glaubt, dass im Fall einer Bedrängnis schnell Hilfe kommt, weil ständig jemand vor den Kamerabildern sitzt, irrt. Das Videomaterial mag eine gute Hilfe sein, allerdings mehr bei der Aufklärung bereits erfolgter Straftaten. Gut ist, dass sich der Stadtrat mit diesen Sicherheitsthemen emsig auseinandersetzt. Dennoch führen Anträge wie das Stichwaffen-Verbot in der Innenstadt kaum zu einer Straftatenverhinderung. Es gibt das über allem stehende Waffengesetz – wer es umgehen will, dem ist das zusätzliche Errichten einer waffenfreien Zone leider auch egal. Das Bekenntnis der Stadträte schreckt zudem niemanden ab, wenn es wegen nicht vorhandenem Personal gar nicht zu Personenkontrollen kommt. Der Stadtordnungsdienst ist dafür nicht legitimiert, auch wenn dieser richtigerweise durch Stadtratsbeschluss wieder mehr Mitarbeiter haben wird. Es bedarf weiterer Polizeieinsatzkräfte, auch hier wurden jahrelang Stellen weggespart. Die Aufforderung an die Oberbürgermeisterin, sich auf Landesebene dafür stark zu machen, wird per Antrag von der Fraktion VOSI/PIRATEN eingebracht.



Fraktionsgemeinschaft VOSI/PIRATEN Chemnitz: Markt 1 · 09111 Chemnitz
Telefon: 0371 488-1350 · Büro: Zimmer 113 (Rathaus, 1. Etage)
E-Mail: vosi-piraten.fraktion@stadt-chemnitz.de · www.vosi-piraten.de
Bürgersprechstunde mit den Stadträten: jeweils montags 16:00 - 17:00 Uhr



UNSICHTBARES LEIDEN

Chronische Erkrankungen können als Behinderung anerkannt werden

Nicht nur Menschen mit einer Sinnes- oder Mobilitätseinschränkung können einen Schwerbehindertenausweis bekommen. Unter Umständen wird auch eine chronische Erkrankung als Behinderung anerkannt.

Mehr als ein Drittel aller Deutschen leidet an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen. Mit zunehmendem Alter sind mehr Menschen betroffen. Anerkannt werden können schwerwiegende Erkrankungen wie zum Beispiel Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Rheuma, Diabetes, Multiple Sklerose, aber auch schmerzhaftes Rückenleiden und Krebserkrankungen.

Als schwerbehindert gelten Menschen mit einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 oder mehr. Auch mit einer schweren chronischen Erkrankung kann man diesen GdB erreichen. Oft wissen die Betroffenen nicht, dass sie Anspruch auf Nachteilsausgleiche wie kürzere Arbeitszeiten oder zusätzliche Urlaubstage hätten.

Wer gilt als schwer chronisch krank?

Laut einer Definition des Gemeinsamen Bundesausschusses von Kassen und Ärzten (G-BA) gilt als schwer chronisch krank, wer min-

destens einmal pro Quartal wegen derselben Erkrankung auf ärztliche Behandlung angewiesen ist sowie einen Pflegegrad oder eine Schwerbehinderung hat oder sich in dauerhafter Behandlung befindet, da sich die Erkrankung sonst verschlimmern würde. Die Möglichkeit der Anerkennung als Behinderung geht auf ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs (Aktenzeichen C-335/11 und C-337/11) im Jahr 2013 zurück und soll die Betroffenen vor Diskriminierungen wegen ihres Gesundheitszustands schützen.

Entscheidend für den GdB: Das Ausmaß der Erkrankung

Entscheidend ist das Ausmaß der Erkrankung. Schwere Migräne beispielsweise, bei der Betroffene nur wenige Tage Pause zwischen zwei Anfällen haben, erreicht einen GdB von 50 bis 60. Die chronische Darm-erkrankung Colitis Ulcerosa kann bei anhaltenden oder häufig wiederkehrenden Beschwerden ebenfalls mit 50 bis 60 GdB bewertet werden,

eine chronische Hepatitis mit starker entzündlicher Aktivität mit 50 bis 70 GdB.

Der Antrag auf Schwerbehinderung wird bei der zuständigen Stadtverwaltung oder dem zuständigen Landratsamt gestellt. Ob die Kriterien einer Schwerbehinderung erfüllt sind, wird in jedem einzelnen Fall geprüft. Fällt die Entscheidung positiv aus, erteilt die Behörde einen Feststellungsbescheid. Darin sind die einzelnen Behinderungen, der festgestellte GdB und das Merkzeichen aufgeführt. Der Bescheid wird auch dann ausgestellt, wenn der GdB weniger als 50 beträgt.

Rat und Hilfe rund um den Schwerbehindertenausweis bieten die VdK-Beratungsstellen in Sachsen. Alle Adressen erfahren Sie im Internet unter

www.vdk.de/permalink/65972.

Foto: Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes können unter Umständen als Behinderung anerkannt werden.



Hartmannwerke

Aus der Stadtgeschichte

von Udo Mayer

875 JAHRE STADT CHEMNITZ 3. Teil 1810- 1930

Mit der Erteilung des Bleichprivilegs 1357 war die Ausrichtung von Chemnitz zur Industriestadt früh angebahnt. Durch die Industrialisierung kam sie zur Blüte.

Gebrüder Bernhard

Die industrielle Revolution in Deutschland leiteten die Gebrüder Bernhard im Süden von Chemnitz ein. In der von ihnen errichteten Spinnmühle wurden mit Hilfe von Wasserkraft die Spinnmaschinen angetrieben. Die Brüder unterhielten seit 1791 eine Textilhandlung in Manchester. Über ihre Niederlassung in Leipzig handelten die Kaufleute englisches Baumwollgarn. Aus Manchester nahmen sie Evan Evans mit, der als Mechaniker das technische Wissen hatte.

In der Zeit der Kontinentalsperre arbeitete das Unternehmen sehr erfolgreich, da die preiswerten englischen Waren und Maschinen nicht eingeführt werden durften. Als die Kontinentalsperre 1815 fiel, ging die Spinnerei in den Konkurs.

Nach Eigentümerwechseln wurden die Gebäude als Weberei und Kammgarnspinnerei genutzt (Das Gebäude der Kammgarnweberei ist heute noch unsaniert, der Gründungsbau und

das Kontorgebäude wurden instand gesetzt und werden als Seniorenresidenz genutzt.).

Carl Gottlieb Haubold

In der Bernhard'schen Spinnerei arbeitete der Zimmermann Carl Gottlieb Haubold. In seiner Freizeit beschäftigte er sich mit technischen Zeichnungen und absolvierte eine Zeichner-Ausbildung. In der Bernhard'schen und danach in der Wöhlerschen Spinnmühle reparierte er Maschinen und eignete sich solide Kenntnisse im Maschinenbau an.

Bereits 1811 führte Haubold Versuche zur Entwicklung einer Schlagmaschine für Baumwollkapseln durch. Produziert wurden diese Maschinen in der großen Brüdergasse gleich neben seiner Wohnung. Mittlerweile beschäftigte er fünf Arbeiter. In kurzer Zeit fertigt er 40 Wollklopfmaschinen, die er an andere Spinnereien verkaufte. 1822 beschäftigte er bereits 30 Arbeiter. Da seine Räumlichkeiten zu klein wurden, pachtete er in der Wöhlerschen Spinnerei Räume für den Maschinenbau und eine Spinnerei, in der er seine neu gebauten

Maschinen gleich erproben konnte. 1828 beschäftigte Haubold fast 100 Arbeiter. Seine Maschinen wurden damals noch mit Wasserkraft angetrieben.

Um die Produktion weiter voran zu treiben, schickte er einen Geschäftsfreund nach England, um Maschinen zu kaufen, erhielt von diesen jedoch nur einen Teil und verlor 7.000 Taler. In der Folge gestaltete sich die Finanzierung seines Unternehmens immer schwieriger. Er baute zwar gute Maschinen, musste aber seinen Betrieb verpfänden.

1830 reiste er nach England und besichtigte 100 Fabriken. Er schaute sich Spinnereien, Webereien und Maschinenbaubetriebe an und informierte sich über den Einsatz von Dampfmaschinen. Als Mitbegründer des Industrievereins für das Königreich Sachsen engagierte er sich für eine bessere Gesetzgebung in gewerblichen Angelegenheiten und für den Patentschutz. Die deutschen Maschinenbauer hatten gegenüber den englischen Fabrikanten einen Rückstand von 25 Jahren. 1831 beschäftigte Haubold einen englischen Mechaniker namens Hedges.

Sein Vetter Carl Gottfried Haubold trat in das Unternehmen ein, beide waren zuverlässige Partner.

1836 war die Hauboldsche Firma mit 500 Beschäftigten die größte Fabrik in Sachsen. In seinem Betrieb ging man von der handwerksmäßigen zur industriellen Arbeit über. Er beschäftigte Schmiede, Feiler, Zy-



Porträtbüste von Carl Gottlieb Haubold im Schloßbergmuseum Chemnitz

linderschneider usw. Damit waren Berufsstände entstanden, die den industriellen Aufstieg der Stadt Chemnitz beförderten.

Da die Finanzierung seines Unternehmens immer am seidenen Faden hing, nahm er Kredite auf, schaffte Grundstücke an und verkaufte sein Unternehmen an ein Bankhaus, welches es in eine Aktiengesellschaft umwandelte. Er erwarb an der Leipziger Straße eine Spinnerei, die er 1840 wieder veräußerte, und danach in Harthau die ehemalige Bernhard'sche Spinnerei. Hier schließt sich der Kreis, er kehrte an seine Wurzeln zurück. 1849 ging sein Harthauer Unternehmen in Konkurs. Haubold zog nach Rochlitz, kaufte nochmals eine Kammgarnspinnerei, die nach seinem Tod von seinem Sohn Carl Victor Haubold weitergeführt wurde. Carl Gottlieb Haubold starb am 18. Mai 1856 in Rochlitz. Sein Leben war von vielen Höhen und Tiefen geprägt.

Richard Hartmann

Anders erging es Richard Hartmann, geboren als Sohn eines Weißgerbers am 8. November 1809 in elsässischen Barr. Wohlbehütet wuchs er im Kreis seiner älteren Brüder und seiner jüngeren Schwester auf und besuchte in Barr die Schule. Nach seiner Konfirmation 1823 kam er auf die weiter-



Richard Hartmann



Lok von Hartmann, Modell 38205

führende Schule im 70 km entfernten Luneville. Diese Zeit prägt ihn für sein weiteres Leben. Hier erweitert er seinen Horizont, lernte, mit Menschen umzugehen, sie zu führen und zu überzeugen, was ihm in seinem gesamten Leben zum Vorteil gereichte. Ab 1826 erlernte er beim Meister Dietz das Handwerk eines Zeugschmiedes. Er erfuhr eine umfassende Ausbildung und begab sich nach Abschluss der Lehre 1830 auf die Walz. Mit dem Vorsatz, erst nach Hause zurückzukehren, wenn er Pferd und Wagen hat, macht er sich auf den Weg.

1832 kam Richard Hartmann in Chemnitz an. Sein einziges Kapital waren zwei Taler, die er aus dem Verkauf seiner Taschenuhr erzielte. Im Gasthof zum Schwarzen Bären erhielt er Kost und Logis. Er ging auf Arbeitssuche und fand beim Hauboldschen Unternehmen eine Stelle als Zeugschmied. Aufgrund seiner handwerklichen Fertigkeiten und seiner Fähigkeit, mit Menschen umzugehen, wurde er zum Akkordmeister berufen. In seiner freien Zeit bastelte er mit seinem Freund Georg Samuel Apffel in der Kniereimschen Werkstatt an der noch unvollendeten Schraubenschneidemaschine weiter und beendet erfolgreich sein Werk.

Ab und an gingen die Freunde in die Schankwirtschaft von Wilhelm Oppelt. Hier traf Hartmann Berta, die zweite Tochter des Hauses. Es funkte zwischen den beiden und sie wurde seine Verlobte. Die junge Frau erkannte sofort, welchen witzigen und lebenslustigen Partner sie an ihrer Seite hat, und knöpfte ihn an jedem Zahltag zwei Dukaten ab. Wohlbehütet in einer Schatulle

sammelte sich ein kleiner Kapitalstock an.

Mit diesem Kapital erwarb Hartmann 1837 gemeinsam mit seinem Partner Illing eine kleine Werkstatt an der Annaberger Straße. Im gleichen Jahr erhielt er von seinen Eltern die Genehmigung, seine Verlobte Berta heiraten zu dürfen. Mit viel Charme holte er sich vorher bei der Chemnitzer Behörde das Bürgerrecht, welches ihm erlaubte, zu heiraten und eine Firma zu gründen.

Mit dem Reparieren von Maschinen sowie dem Anschaffen von modernen Werkzeugen begann eine Zeit großer Ungewissheit. Die Finanzierung des Unternehmens wurde schwierig. Sein Schwager und auch der Schwiegervater liehen ihm Geld, damit der Lohn an die Arbeiter gezahlt werden konnte. Hartmann trennte sich von seinem Teilhaber und verlegte den Firmensitz in die ehemalige Klostermühle (heute Luxor). Der Kaufmann August Götze trat in das Unternehmen ein, die Zusammenarbeit hielt jedoch nur bis 1842. Danach führte Hartmann sein Unternehmen allein weiter.

1844 verlegte er einen Teil seiner Produktion an die Leipziger Straße. Ein Jahr später brach in der Klostermühle ein Feuer aus, sein Schwager konnte die Geschäftsbücher und Zeichnungen noch retten. Die Klostermühle wurde aufgegeben, das Areal an der Leipziger Straße weiter ausgebaut und 1847 mit dem Bau von Lokomotiven begonnen. Das war nur durch einen Kredit von 30.000 Reichsmark möglich, den das Ministerium des Innern gewährte. Sagenhafte Bedingung galten für diesen Kredit: fünf Jahre zinsfrei, Rückzahlung nach 10 Jahren. Der

Grund für die Großzügigkeit: Man hatte 16 Lokomotiven in England gekauft, doch von diesen fuhren nur zwei, die anderen mussten andauernd repariert werden.

Hartmann baute Lokomotiven, als Chemnitz weder einen Bahnhof geschweige eine Bahnlinie besaß. Seine Loks mussten mit Pferdewagen nach Leipzig gebracht werden und konnten dann erst selber fahren.

In den Revolutionsjahren 1848/49 kam das Hartmannsche Unternehmen unter Druck. Mit dem Bau von Zündnadelgewehren hielt es sich über Wasser. Ab 1851 ging es wieder aufwärts, der Bedarf an Maschinen wuchs. Viele Unternehmen wollten sich von der Wasserkraft unabhängig machen und Hartmann stieg in die Fertigung von Dampfmaschinen, Turbinen, Bergwerkseinrichtungen und Werkzeugmaschinen ein.

Am 17. Juli 1860 brach schon wieder ein Feuer im Unternehmen aus, wobei der nördliche Teil zerstört wurde. Zum Glück herrschte Windstille und die Flammen griffen nicht auf andere Gebäude über. König Johann kam aus Dresden und besichtigte den Schaden. Hartmann erhielt einen zinslosen Kredit und baute die zerstörten Gebäude mit seinen Arbeitern wieder auf.

Bei allem Glück hatte er auch Misserfolge. Der fehlende Gleisanschluss machte ihm Sorge, da die Lokomotiven größer und schwerer wurden und der Transport auf Tiefladern quer durch die Stadt komplizierter wurde. Für eine Anbindung an die Bahn nach Riesa, hätte er ein Stück Gelände des Parks von Louis Schönherr benötigt. Da aber Schönherr im Hartmannschen Unternehmen Leiter des Webstuhlbaues war und die Herren im großen Streit auseinander gingen, lehnte dieser den Verkauf des Geländes ab. Zehn Jahre befasste sich der sächsische Landtag mit dem Problem und kam zu keiner Lösung. Erst 1904 konnten auf der Matthesstraße Schienen verlegt und die Lokomotiven an die Limbacher Bahnlinie übergeben werden.

Zurecht kann gesagt werden, dass das Hartmannsche Unternehmen in



Villa Esche

Sachsen das Erfolgreichste gewesen ist. Die Produktpalette war sehr groß, außer Schiffen und Flugzeugen wurde fast alles im Hartmannschen Unternehmen produziert. In Asien fahren heute noch Lokomotiven von Hartmann. Leider ging das Unternehmen in der Weltwirtschaftskrise 1930 in den Konkurs.

Johann Esche

Den sächsischen Handwerkstuhl hat Johann Esche erfunden. Als Kutscher des Grafen von Schönberg fuhr er mit diesem oft nach Dresden. Dort traf er auf einen französischen Strumpfwirker und war von dessen Wirkstuhl beeindruckt, den er kurzerhand mit finanzieller Unterstützung des Grafen nachbaute.

Anfang des 18. Jahrhunderts produzierte er seidene Strümpfe in Köthensdorf und zog 1719 mit seiner Strumpfwirkerei nach Limbach-Oberfrohna. Sein Sohn David kümmert sich um den Verkauf der Strümpfe.

1870 siedelte die Firma aufgrund der Errichtung der Eisenbahnlinie Zwickau – Riesa nach Chemnitz um. Nun konnten die Strümpfe auf schnellsten Wege nach Hamburg und von dort in die weite Welt exportiert werden. Nach Moritz Samuel Esche übernahm Eugen Esche und nach dessen Tod die Brüder Herbert und Fritz Esche die Strumpffabrik am Walkgraben. 1897 traf Herbert Esche in Paris auf Henry van de Velde, von dem sie das Möbel für ihre Etagenwohnung auf dem Kaßberg bezogen. 1903 baute van de Velde für die Familie eine Villa an der Parkstraße – ein Kleinod des Jugendstils und van de Veldes erstes



Johann Esche, um 1705

gesamtarchitektonisches Kunstwerk. Er entwarf das Gebäude, das Möbel, die Lampen und Teppiche, gestaltete den Park um die Villa – kurz: alles, was man so zum Leben braucht.

Die Geschäfte gingen gut, die Strümpfe waren von bester Qualität und wurden in alle Welt exportiert. Heute ist die Villa an der Parkstraße ein Museum und ein Ort der Kultur. Die ehemalige Strumpffabrik in Limbach-Oberfrohna ist ein Technikmuseum.

Was geschah noch in der Zeit?

1806 wurde die Stadtmauer abgetragen und Chemnitz vergrößerte sich.

1810 hatte die Stadt schon 10.000 Einwohner und es ging mit Riesenschritten weiter. Durch die Industrialisierung zogen immer mehr Menschen in die Stadt, mit 103.000 Einwohnern wurde Chemnitz 1883 Großstadt. Wohnungen wurden gebaut, die Zahl der Unternehmen stieg, die Kultur entwickelte sich, die Stadtverwaltung wuchs und zur Jahrhundertwende hatte die Stadt schon über 200.000 Einwohner.

Das war die Zeit, als Richard Möbius Stadtbaurat in Chemnitz wurde. Ihm verdanken wir die schönsten Gebäude: das König-Albert-Museum, das Opernhaus, das Neue Rathaus, das Küchwaldkrankenhaus, die Küchwaldschänke und 16 Schulen, von denen keine der anderen gleicht. Man kann es auch als Ära Möbius bezeichnen.

Über die weitere Stadtentwicklung von 1920-2018 werde ich im Teil 4 berichten.

Beim Nachbarn erfahren

Von Klaus Müller,
der als Journalist viele Sehenswürdigkeiten Böhmens kennenlernte



Auf der Ofenbühne

LEBENDES GLAS

Die Bäderstadt Karlovy Vary habe ich im journalistischen Auftrag einige Male besucht. Gern erinnere ich mich an meine Recherchen in der weltberühmten Moser-Glashütte. Das war im Sommer 1979.

„Das Glas muss leben, wenn man es formen will“, sagte der damalige Meister Ondrej Madiara zu mir. Auf der Ofenbühne, wo ich ihn interviewte, war es mehr als gemütlich warm. Behutsam drehten er und sein Gehilfe Eduard Woratsch die stählerne Glasmacherpfeife, die mit dem vorderen Teil in einer eisernen Gabel lag. Mit dem „Svalak“, einer Art Kelle aus schwarz gewordenem Buchenholz, gab der Meister dem glühenden Glasballon vorn am Ende der Pfeife die gewünschte Form. Dabei musste der Gehilfe ab und zu stärker oder nicht so stark in das Mundstück aus Messing blasen. Dritter im Bunde vor dem Ofen war der Kölbelmacher Zdeněk Vegrich. Von den Dreien war er der Jüngste und damals auch erst sechs Jahre in der Hütte. Die

beiden anderen arbeiteten da schon 32 und 28 Jahre im Betrieb. Am Glas war Vegrich jedoch der erste, leistete mit Geschick die Vorarbeit. In der durch ein relativ großes Ofenloch sichtbaren Pfanne (in der Glasmachersprache auch Hafen), waberten 300 Kilogramm gläserne Lava. Hier herrschten 1.250 Grad Celsius. Dahinein drückte Zdeněk das Stahlrohr. Mit ein paar Drehbewegungen hat er einen Klumpen von einem halben bis zu einem Kilo Masse, den Kern, herausgeholt. Unter leichtem Blasen und Drehen hat er dann den gewünschten kleinen Kolben, das „Kölbel“, gefertigt, um es mitsamt der Pfeife dem Gehilfen zu reichen. Je nach Bedarf hat der noch Glasmasse aus der Pfanne dazu genommen. Nun ist das Zusammenspiel zwischen Meister Madiara und Eduard Woratsch wieder losgegangen. Ist das „Kölbel“ gut gewesen, konnte aus dem Ganzen ein ordentliches Stück werden. Bei meinem Besuch haben Meister und Gehilfe ihrem Kölbel-



Die Blumenverkäuferin

macher Talent bescheinigt. Alle drei waren gut aufeinander eingespielt, sind flink mit den stählernen Blasrohren, gedrechselten Buchenholzformen und Stahlscheren, sogenannten Einschneidern, umgegangen. Sie haben sozusagen die Urformen der



Lebendiges Feuer im Glas



blitzenden Vasen, Schalen und Kelche geschaffen. Und dann hatten wir alle auch etwas zu lachen, als sie mich meine „Glasbläserkünste“ ausprobieren ließen. Dabei kam vorn zu der Pfeife ein etwas unförmiges Ungetüm heraus, das schnell wieder in die Pfanne wanderte.

Farbloses Glas von „Moser“ strahlt wie Bergkristall, und farbige Exemplare scheinen dem Regenbogen selbst das Violett, Blau, Grün, Gelb oder Rot entnommen zu haben. Meister Ondrej zu fragen, woher das Glas der Hütte seine Reinheit oder seine leuchtenden Farben hat, war vergebliche Mühe. Mit zwei, drei kurzen Bemerkungen und einem Lächeln musste der neugierige Journalist zufrieden sein. Pottasche, Soda, Sand, Kalkstein - die Grundstoffe kenne man ja. Verschiedene Buntmetalloxyde hineingemischt, ergäben die unterschiedlichen Farben. Es hat schon fast verschwörerisch geklungen, als er gesagt hat, dass das berühmte Mosersche Violett durch Beimischung von Molybdän-Oxyd erreicht werde. Aber wie kommt es zu dem Blitzen des Kristalls, obwohl doch kein Gramm Blei in den Ansatz der Masse gelangt? Ja, das werde eben durch die ganz bestimmte Natrium-Kalium-Zusammensetzung erreicht. Und dann kam das gewisse Lächeln.

So oder so ähnlich hätten sicher auch die anderen 25 Meister vor den Pfannen an den Öfen geantwortet.

In einem Punkt wären viele der damals 400 im Betrieb Beschäftigten sicher nicht ganz mit dem er-

fahrenen Glasbläser einig gewesen. Nein, nicht allein das flüssig-heiße Glas ist lebendig, lässt sich formen. Wenn die Stücke, die von der Bühne vor dem Schmelzofen kommen, auf langsamer Fahrt den Tunnelbandofen durchlaufen haben, wo sie so weit abkühlen, dass man sie am Ende anfassen kann, gelangen sie in die Schleiferei. Hier sitzen seit jeher die Meister der exakten Kanten und spiegelglatten Flächen mit ihren verschiedenen großen Karborundum-Scheiben. Unter ihren Händen gewinnen noch immer die Trinkglas-Garnituren, die sogenannte „Mosersche Phantasie“, die Römer, Schalen und Karaffen die Eleganz, die ihnen den ersten Platz auf Tafeln von Staats- und Regierungschefs einräumt. Ein einziger Lichtstrahl, durch den hervorragenden Schliff zimal gebrochen, entfacht ein solches lebendiges Feuer im Glas, als sei dies gerade aus dem Ofen geholt. Den „letzten Schliff“ erhielten und erhalten jedoch damals wie heute viele Erzeugnisse in der Gravier-Werkstatt. Die zu betreten war mir nur durch zielgerichtete Schnelligkeit geglückt. Dort habe ich den Spezialisten Konstantin Hable getroffen. Er und seine Kollegen haben Jagdmotive, Porträts, ja ganze Szenefolgen auf die blanken Flächen gezaubert. Das Bild einer Blumenverkäuferin nach einem alten französischen Original hatte Hable erst vor kurzem auf einer Vase vollendet. Gut vier Wochen Arbeit habe das gekostet. Über solch komplizierten Aufgaben könne man nicht den ganzen Tag blei-

ben, weil sie höchste Konzentration erforderten. Alles, bis auf die Pupille im Auge, bis auf jede Falte im Rock, müsse stimmen. Und der Graveur dürfe die wertvolle Arbeit aller anderen vor ihm nicht durch einen Fehler zunichtemachen. Zum Handwerkszeug des Glasgraveurs gehören 100 bis 120 feine, unterschiedlich starke Spindeln wieder mit unterschiedlich großen Karborundum-Scheiben. Die kleinsten haben einen Durchmesser von nur zwei Millimetern. Ein Gestell mit Elektromotor für die Spindeln und verdünnte Schmirgelpaste vervollständigen das Ganze.

„Jeder Glasgraveur muss gut zeichnen können“, hat Konstantin Hable damals betont. Er habe in Professor Josef Hegenbarth vor fast 30 Jahren einen hervorragenden Lehrer gehabt. Das Glasgravieren habe er aber von seinem Onkel Konstantin gelernt, der zu den Besten des Fachs in Karlovy Vary gehört hat. Und Hable hat seine Erfahrungen an seinen Sohn Radomir weitergegeben, der zur Zeit meines Besuchs gleich nebenan ebenfalls als Graveur arbeitete.

Mit einer Gravier-Werkstatt hat übrigens auch Ludwig Moser (1833-1916) in der Bäderstadt seine Laufbahn begonnen. Dabei ließ er es jedoch nicht bewenden, sondern entwickelte daraus eine Schleif- und Kantenschliff-Manufaktur. Schließlich gründete er 1892/93 seine eigene Glashütte, die für die weitere Entwicklung der böhmischen Glaserzeugung grundsätzliche Bedeutung erlangte. Das 1938 von den Nazis „arisierte“ Unternehmen wurde nach dem 2. Weltkrieg verstaatlicht. Seine Produkte trugen weiterhin den Ruf tschechischer Glaskunst aus Karlovy Vary in rund 40 Länder der Welt. Japan, China, Russland, USA, Großbritannien als Großabnehmer seien hier nur stellvertretend angeführt. Nach der politischen Wende wieder privatisiert, ist die Moser-Glashütte jedoch nach wie vor in tschechischem Besitz. Interessenten finden sie am Ortsausgang von Karlovy Vary, an der Straße nach Cheb.

Tipps vom Apotheker

von Elmar Werner, Apotheke im Vita-Center & Apotheke Neeffepark



RÜCKENSCHMERZEN: WAS TUN BEI VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN?

85 % der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Solange diese von allein wieder vergehen, sind sie nicht weiter schlimm. Laut Robert Koch-Institut sind Rückenleiden „ein besonders häufiger Grund“ für medizinische Versorgung, Arbeitsunfähigkeit und Renten aufgrund teilweiser oder voller Erwerbsminderung.

Rückenschmerzen werden häufig durch verspannte Muskeln ausgelöst, die bestimmte Nerven reizen. Die Folge: Schmerzen, die möglicherweise bis in die Gliedmaßen ausstrahlen.

Bei spezifischen Rückenschmerzen liegt häufig eine Wirbelsäulenerkrankung, eine verschobene oder verformte Bandscheibe, eine Muskel-/Bindegewebskrankheit oder ein Problem am Rückenmark zugrunde. Auch innere Erkrankungen verursachen möglicherweise spezifische Rückenschmerzen. Dabei sind eventuell Organe wie Nieren, Herz, Lunge oder Speiseröhre betroffen. Tumoren kommen ebenfalls als Ursache in Frage. Darüber hinaus zeigen Studien: Psychische Belastungen wie Überforderung und Angst erhöhen die Gefahr, dass Rückenschmerzen zu einem chronischen Problem werden.

Nicht hinter jedem Rückenschmerz steckt eine schwerwiegende Erkrankung. Doch verraten die Krankheitszeichen (Symptome) einiges über Ursache und Behand-

lungsansätze. Darüber hinaus gibt es bestimmte Warnsignale und Vorboten.

Bei den meisten Patienten sitzen die Rückenschmerzen an der Lendenwirbelsäule. Möglicherweise strahlen sie in die Beine aus. Bei Symptomen an der Halswirbelsäule wandert der Schmerz womöglich in Schultern, Arme und Hinterkopf.

Unsere heutige Lebensweise kann zu weiteren Beschwerden beitragen. Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu viel vor dem PC oder dem Fernseher. Auch falsche Körperhaltung und Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht, Stress oder psychische Anspannung begünstigen die Entstehung von Rückenschmerzen. Denn Ängste, Stress oder Sorgen lassen uns oft verkrampfen. Zugluft, Kälte und Nässe gehören ebenfalls zu den ungünstigen Faktoren. Es gibt jedoch nicht unbedingt einen einzigen Auslöser. Oft kommen mehrere gleichzeitig infrage.

Die Schmerzen im Rücken sind häufig mit weiteren Symptomen verbunden. Dazu zählen:

- Eingeschränkte Beweglichkeit, zum Beispiel Aufrichtungsprobleme
- Muskelschmerzen
- Stechende Schmerzen
- Ausstrahlende Schmerzen, etwa in die Gliedmaßen

Behandlungsansätze

So vielfältig die Ursachen und Arten von Rückenschmerzen sind, so zahlreich sind auch die Behandlungsansätze. Neben den medikamentösen und nicht medikamentösen Therapien kann der Patient selbst einiges zur Linderung beitragen.

Medikamentöse Therapien

Speziell bei akuten Rückenschmerzen sollen Medikamente für weitgehende Schmerzreduktion sorgen. Nur so können Patienten ihren normalen Alltag wieder aufnehmen und weitere unterstützende Therapien, bspw. Sport, durchführen. Medikamente, auch frei verkäufliche, sollten Sie möglichst nur nach Absprache mit dem Arzt und über einen begrenzten Zeitraum einnehmen.

Nicht-medikamentöse Therapien

Im Allgemeinen raten Mediziner bei Rückenschmerzen zu Bewegung. Schmerzmittel können diese wieder ermöglichen oder erleichtern. Gehen Sie bspw. spazieren oder fahren Sie Rad. Schwimmen Sie, bevorzugt in Kraultechnik.

Welche nicht medikamentöse Therapie im Einzelfall hilft, unterscheidet sich bei jedem Menschen und jeder Art von Beschwerden. Gerade bei chronisch kranken Patienten ist eine Kombination mehrerer Behandlungsmethoden sinnvoll.

Physio- / Ergotherapie

Bei Patienten mit Rückenschmerzen hängt oft die Wirbelsäule durch, und das Becken kippt nach vorn. Die Physio- und die Ergotherapie sollen solche falschen Bewegungsmuster abwenden, die sich der Patient meist über einen längeren Zeitraum angewöhnt hat. Bei der Physiotherapie erlernt er rückschonende Bewegungsabläufe. Er dehnt verkürzte und stärkt geschwächte Muskeln. Ergotherapeuten zeigen, wie sich alltägliche – bisher möglicherweise schmerzhafte – Bewegungsabläufe verbessern lassen. Auch Massagen und Elektrotherapie können helfen. Sie fördern die Durchblutung und aktivieren den Stoffwechsel – in Kombination mit einer Bewegungstherapie.

Thermotherapie

Rückenschmerzen lassen sich sowohl mit Wärme als auch mit Kälte lindern. Jeder Patient hat unterschiedliche Vorlieben. Wärme lockert verspannte Muskeln. Helfen können ein heißes Bad, ein Saunagang oder Fangopackungen (mit Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs). Darüber hinaus gibt es Wärmepflaster und Salben.

Kältebehandlungen haben sich vor allem bei entzündlichem oder verletzungsbedingtem Rückenschmerz bewährt, bspw. bei bestimmten rheumatischen Erkrankungen. Zu Hause können Sie besonders schmerzhafte Stellen kurzzeitig etwa mit Eisbeuteln kühlen.

Psychologische Therapie/ Psychotherapie

Bei manchen Patienten werden – besonders chronische – Rückenschmerzen durch seelische Belastungen mit verursacht. Dann hilft möglicherweise eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlung. Dazu zählen Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training.

Die kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt sich besonders mit dem Denken und dem Verhalten. Der

Patient lernt, belastende Denkmuster zu erkennen und zu verändern. So kann er selbst seine psychischen Blockaden lösen. Denn diese führen möglicherweise ebenfalls zu körperlichen Beschwerden wie Muskelverspannungen.

Operationen

In schweren Fällen, in denen die vorher genannten Behandlungen keinen Erfolg bringen, hilft möglicherweise eine Operation. Das gilt vor allem bei spezifischen Rückenschmerzen, bspw. einem ernsthaften Bandscheibenvorfall. Dabei entfernen Chirurgen häufig eine Bandscheibe. Dank moderner Technik führen sie dazu heutzutage in der Regel nur kleine Hautschnitte durch. Bei schwerwiegenden Erkrankungen werden in seltenen Fällen auch Teile der Wirbelsäule versteift beziehungsweise stabilisiert.

Tipps für den Alltag

Bei allen Formen von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Maßnahmen zur Vorbeugung oder Selbsthilfe. Die Behandlung durch Therapeuten stellt nur einen ersten Schritt dar, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Was kann jeder Patient tun?

Bewegung / Sport

Die Bettruhe sollte zwei Tage nicht überschreiten. Bewegung ist sehr wichtig. Wenn Sie schmerzfrei sind und Sport treiben können, beraten Sie mit dem Arzt, welche Sportart oder Bewegungsabläufe für Sie infrage kommen. Schwimmen oder Spaziergehen sind Möglichkeiten. Nutzen Sie häufiger die Treppe als den Fahrstuhl. Krafttraining unter Anleitung stärkt die Rückenmuskulatur und kann so auch helfen, Ihre Schmerzen zu lindern.

Richtige Körperhaltung

Achten Sie bei Aktivitäten auf rückschonende Körperhaltung. Tragen Sie schwere Gegenstände mit durchgestrecktem Rücken und so körpernah wie möglich. Wenn Sie Dinge vom Boden aufheben, gehen

Sie mit geradem Rücken in die Hocke. Ziehen Sie den Bauch ein. Richten Sie sich langsam wieder auf. Teilen Sie Lasten auf mehrere Taschen und beide Hände auf.

Wechseln Sie möglichst jede halbe Stunde Ihre Körperposition. Stehen Sie nach dem Sitzen auf. Bewegen Sie sich. Auch zu langes Stehen lässt Muskeln verspannen.

Rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Auch hier gilt: Die Körperhaltung möglichst alle 30 Minuten wechseln. Am PC-Arbeitsplatz sollten Stuhl, Schreibtisch, Bildschirm und Tastatur rückenfreundlich eingestellt sein. Bilden Ober- und Unterschenkel im Sitzen einen Winkel von etwa 45 bis 60, Ober- und Unterarme von rund 90 Grad? Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden? Die Hände liegen auf der Tastatur? Oft hilft eine leicht nach vorn geneigte Sitzfläche. Höhenverstellbare Schreibtische erleichtern den Wechsel der Körperhaltung.

Ausgewogene und gesunde Ernährung

Vermeiden Sie Übergewicht. Es belastet die Wirbelsäule inklusive der Bänder und Muskeln. Ernähren Sie sich so nährstoffreich wie möglich. Bevorzugen Sie Lebensmittel, die viel essenzielle Fettsäuren, Kalzium, Fluorid, Vitamin C, D und E sowie B-Vitamine, Magnesium und andere Mineralstoffe enthalten. Beispiele: Fisch (vor allem Lachs), pflanzliche Öle, Nüsse, Milch, Eier, Käse, Sojabohnen, Champignons, Grünkohl und Sanddorn.

Trinken Sie viel Wasser. Die Flüssigkeit unterstützt die Nährstoffversorgung Ihrer Bandscheiben. Diese sind als Stoßdämpfer der Wirbelsäule sehr wichtig. Meiden Sie darüber hinaus Alkohol. Dieser entzieht dem Körper Wasser.

Probieren Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verschiedene Therapieformen aus. Wenn eine Behandlung bei Ihnen nicht direkt anschlägt, seien Sie geduldig.

Blumen- und Gartentipps

Von Andreas Wolf-Kather, Fachgebietsleiter Mitgliederbetreuung



KRÄUTER IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Manche Garten-Kräuter haben immer „Saison“ – zumindest, wenn vor dem Wintereinbruch geeignete Vorbereitungen getroffen werden oder wenn man weiß, welche unter bestimmten Voraussetzungen auch auf der Fensterbank gedeihen. Natürlich kann auch auf getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter und Gewürze aus dem Handel zurückgegriffen werden. Vielen bereitet jedoch das Gärtnern eine größere Freude, um dann selbst zu bestimmen, was an's Essen kommt. Wer auch im Winter nicht auf frische Zutaten verzichten mag, kann viele davon auch noch im Winter ernten.

Vielen Garten- und Naturfreunden ist bekannt, dass einige heimische Gartenkräuter ebenso wie zahlreiche schmackhafte und heilkräftige Wildpflanzen selbst die frostigsten Zeiten im Boden gut überstehen. **Petersilie**, **Schnittlauch**, **Bergbohnenkraut**, **Dost** (Oregano) und **Tripmadam** können an geschützten Stellen im Freien verbleiben und geben trotz Schneefall etliche Blätter mit Würzkraft frei. Minze und Melisse frieren allerdings meist stark zurück und lassen daher keine Ernte zu.

Mediterrane Kräuterstauden, die gut mit unserem Klima zurechtkommen, sind **Lavendel**, **Ysop**, **Thymian** und **Salbei**. Dennoch bedürfen die krautig verholzten Pflanzen eines leichten Winterschutzes. Ein paar kleine Reisigzweige, dekorativ um sie herum in den Boden ge-

steckt, bewirken hierfür gute Dienste. Selbst im tiefen Winter lässt sich von einigen immergrünen Gewächsen noch manch Blättlein ernten. Ein wesentlich besseres Aroma sowie wertvollere Inhaltsstoffe haben allerdings jene Vorräte, die mit der Ernte zur Hauptkultivierungszeit durch Trocknen oder Einfrieren geschaffen worden sind. Gerade in Bezug auf naturheilkundliche Anwendungen sollte das beachtet werden.

Wärmebedürftigere Arten wie **Lorbeer** und **Rosmarin** müssen an eine frostfreie Stelle ins Haus geholt werden. Helle Treppenhäuser bieten oft ein gutes Winterquartier. Viele Kräuter-Liebhaber gönnen ihren Lieblingspflanzen sogar einen Platz in der Wohnung. Hier bestehen in separaten Küchen gute Chancen, dass manche Gartenpflanzen für längere Zeit Gesellschaft leisten. Helle Fenster sind dafür die Voraussetzung. Auch kühle Schlafzimmer, abseits von stark genutzten Heizkörpern, sind geeignet. Bis auf einzelne Ausnahmen vertragen nur wenige Pflanzen die Luft beheizter Stuben und werden zudem schneller von Schädlingen befallen. **Basilikum** und **Stevia** kommen dennoch gut mit warmer Zimmerluft zurecht. Auch **Gartenkresse** lässt sich jederzeit in der Wohnung aussäen und für den Verzehr züchten. Mit etwas Glück und Geschick gedeihen auf den Fensterbrettern noch andere ausgesäte einjährige Kräuter wie **Dill**, **Anis** oder **Koriander**.

Auf das Gärtnern muss in der kalten Jahreszeit nicht gänzlich verzichtet werden. Wer einen sonnigen Platz für ein kleines Gewächshaus oder Frühbeet hat, kann auch ohne moderne Heizungsanlagen manches ausprobieren. In Sichtweite des nächsten Frühlings kann bspw. mit Kerzen (besonders geeignet sind Gedenklichter in Gläsern mit Metallabdeckungen) für eine frostfreie Umgebungstemperatur experimentiert werden – selbstverständlich aufgrund von Brandverhütung mit großer Sorgfalt. Im Garten lässt sich auch die Wärme von im Herbst im Boden eingebrachten Verrottungsmaterialien nutzen. Wer einen Wintergarten sein eigen nennt, ist natürlich in komfortabler Lage.

Und wer noch mehr kulinarische und gesunde Abwechslung sucht, kann auch den Winter über **Brennnesseltriebe**, **Löwenzahnblätter**, **Sauerampfer**, **Gänseblümchen**, **Pimpernelle** usw. bei einem Spaziergang ausfindig machen.

Der geneigte Leser merkt, dass in diesem kleinen Artikel nur einige bekannte Beispieldpflanzen von vielen benannt wurden. Gern können wir uns über ganz spezielle Kräuter oder über die große Palette der Naturheilkunde persönlich austauschen. Nutzen Sie dafür einfach unsere „Stamm-Tisch“-Termine (siehe S. 39) Kommen Sie gut über die kalte Jahreszeit, bleiben oder werden Sie wieder gesund!



Tipps vom Physiotherapeuten

von Christoph Gall,
Physiotherapeut und Inhaber der
Ganzheitlichen Physiotherapie Gall

WAS TUN BEI FETTLLEBER?

*Jedes Mal, wenn du isst oder trinkst...
fütterst du entweder Krankheiten
oder bekämpfst sie.
(Heather Morgan)*

Der Einfluss der Ernährung auf das menschliche Gewebe und damit verbunden auf Organ- und Stoffwechselfunktionen ist unumstritten. So üben bestimmte Nahrungsmittelbestandteile wie Proteine, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente Wirkung auf die Gesundheit und Geschmeidigkeit unseres Gewebes aus. Ausreichend kalorienarme Flüssigkeit und der Verzehr von gut verwertbaren Produkten, wie Fisch, Nüsse, Milchprodukte und Hülsenfrüchte, unterstützen die Resistenz gegenüber Krankheitssymptomen. Rauchen sowie Übergewicht hingegen lassen die Gewebegesundheit leiden.

Oft jedoch bleiben bestimmte Krankheitssymptome aus, was zur Konsequenz hat, dass Betroffene keine Diagnose erhalten und bald an noch gravierenderen Folgeerkrankungen leiden.

Dies zeigt sich beispielsweise bei der (nicht alkoholischen) Fettlebererkrankung. Meist symptomfrei wundern sich die Erkrankten bei der nächsten Routineuntersuchung über erhöhte Leberwerte. Ursachen wiederum werden sich umso schneller finden. Da die Leber neben der Niere das wichtigste Entgiftungsorgan ist, hat sie bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten und Al-

kohol jede Menge Entgiftungsarbeit zu leisten. Weitere Ursachen sind Übergewicht in Folge eines anhaltenden Kalorienüberschusses und geringer körperlicher Aktivität. Dies stellt ein Ungleichgewicht zwischen Ablagerung des Fettes in der Leber und dessen Verbrauch dar. Auch das Vorhandensein eines Typ-2-Diabetes begünstigt das Krankheitsbild der Fettleber. Unabhängig von der Ursache der Erkrankung sollte eine Entzündung der verfetteten Leber als Folge unbedingt unterbunden werden. Diese könnte in einer Fettleberhepatitis mit vermehrtem Risiko für Folgeerkrankungen einer chronischen Hepatitis wie Leberzirrhose und Leberkrebs resultieren.

Der Tastbefund der Leber ist von großer Bedeutung für die Befundung von Symptomen und eröffnet uns Therapeuten ein breites Behandlungsspektrum. Über das „Gewebe“, welches Bindegewebe, Knochen oder Faszien sein können, werden in physiologisch gesundem Zustand immer Bewegungen übergeben. Diese Verkettungen treiben uns schließlich an oder hemmen nach getaner Arbeit unseren Organismus. Bei Funktionsstörungen der Leber wird umliegendes Gewebe somit in seiner Funktion behindert und eine symptomatische Verkettung verstärkt. Bspw. klagen Patienten über Schulterschmerzen rechts oder lumbalen Rückenschmerzen. Das Zwerchfell und der Beckenboden sind dabei wichtige Gewebeverbindungen, die

diese Stausituation und Funktionsstörung der Leber übernehmen und letztendlich Gelenke in eine schmerzhafte Bewegungseinschränkung zwingen.

Ungeachtet dessen können alle Betroffenen aufatmen. Es handelt sich bei der Fettleber nicht um ein irreparables Krankheitsbild. Durch eine Veränderung des Lebensstils kann sich die Fettleber rasch zurückbilden.

An oberster Stelle sollte dabei eine langsame, nachhaltige Gewichtsabnahme und individuelle Ernährungsumstellung stehen, die dennoch Freude am Essen bereitet und bei der man sich weiterhin fit fühlt. Eine gesunde Stressreduktion durch gesteigerte körperliche Aktivität, die Kommunikation über soziale Kontakte und eine regelmäßige physikalische Behandlung bei Ihrem Therapeuten sind gleichermaßen wichtige Eckpfeiler, ein beschwerdefreieres Leben führen zu können.

Wir vom Praxisteam der Ganzheitlichen Physiotherapie Gall stehen Interessierten und Betroffenen gern mit unserem Fachwissen zur Verfügung.

Foto: Eine langsame Gewichtsabnahme und eine Ernährungsumstellung, die noch die Freude am Essen wahrt, wirken am besten gegen eine Fettleber.

WANDER- FÜHRER/IN GESUCHT



Wir suchen einen wanderfreudigen und geselligen Menschen, der die eine oder andere Wanderung oder auch kleinere Stadtteilspaziergänge des „Peperoni-Clubs“ organisieren und begleiten kann

Es geht uns nicht um sportliche Leistungen, sondern um überschaubare Wanderziele. Viele unserer Freunde laufen gerne gut begehbbare Strecken zwischen 5 und max. 8 km Länge. Eigentlich geht es darum, in geselliger Runde unsere schöne Um-

gebung wahrzunehmen und sich an der frischen Luft etwas Bewegung zu gönnen.

„Peperoni-Club“ haben wir die generationenübergreifende Runde getauft, die es nun schon seit vielen Jahren gibt. Viele freundschaftliche Verbindungen sind hier entstanden und es gibt immer wieder schöne Erlebnisse. Wer also Interesse daran hat, hier etwas mitzugestalten, müsste sich einmal im Monat Zeit dafür nehmen können. Der Umgang mit

Menschen aller Couleur sollte Freude bereiten. Ein gutes Einfühlungsvermögen ist gewünscht. Eine Prise „Abenteuerlust“ wäre zudem von Vorteil. Gern können sich auch nette Damen melden ...

Bitte melden Sie sich über die Mitgliederbetreuung bei Andreas Wolf-Kather (Tel.: 0371 5385-117; E-Mail: mitgliederbetreuung@vs-chemnitz.de).

NETTE „GESELLSCHAFTER“ GESUCHT!

Die Angebote in den Seniorenpflegeheimen und die Fürsorge der Mitarbeiter können freundschaftliche Kontakte von „außerhalb“ nicht umfänglich ersetzen. Viele Bewohner freuen sich über zusätzliche Gesprächspartner und über einfühlsame Mitmenschen, welche ihnen etwas Gesellschaft leisten. Wir suchen daher liebe Leute, wel-

che sich gern einmal pro Woche für ca. eine Stunde die Zeit nehmen würden. Vorrangig suchen wir zunächst Freunde für Bewohner unseres Seniorenpflegeheims „An der Mozartstraße“. Wer außerhalb von Chemnitz wohnt, kann sich auch gern informieren, welche Einrichtungen sich noch über engagierte Menschen freuen würden.

Wer sich dafür interessiert, meldet sich bitte bei Andreas Wolf-Kather in der Mitgliederbetreuung (Tel: 0371 5385-117; E-Mail: mitgliederbetreuung@vs-chemnitz.de). Hier erhalten Sie dazu weitere Informationen, gern auch zu anderen ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten.

EHRENAMTLICH TÄTIG SEIN ... WÄRE DAS AUCH ETWAS FÜR SIE?

Wir suchen Ehrenamtliche, die:

- Lust haben, bei Veranstaltungen mitzuwirken oder diese zu planen
- den Mitarbeitern der Begegnungsstätten und Stadtteiltreffs bei den Vorbereitungen und der Durchführung von Veranstaltungen helfen
- an der Freizeitgestaltung, kreativen Workshops und Tanznachmittagen aktiv teilhaben wollen

- Interesse an der Mitwirkung bei der Gründung und Führung von Interessen- oder Selbsthilfegruppen haben
- organisatorische Tätigkeiten in einer unserer Gruppenleitungen übernehmen

Dabei können Sie als Ehrenamtler neue Menschen aus der Region kennenlernen, eine sinnvolle Arbeit verrichten und anderen helfen, Verantwortung übernehmen und wichtige Erfahrungen sam-

eln. Die Aufgaben und das Miteinander geben Ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden und sich fit und aktiv zu halten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bitte wenden Sie sich an:

Volkssolidarität Chemnitz
Fachgebietsleitung Mitgliederbetreuung, Andreas Wolf-Kather
Claustraße 31
09126 Chemnitz
Telefon: 0371 5385-116/-117

GESUNDHEIT UND MIKROORGANISMEN

*Von Heidemarie Wagner,
Stammtisch für Effektive Mikro-
organismen Chemnitz und
Leiterin der Wohngruppe 045*

Gesund sein – das wünscht sich wohl jeder. Sicherlich braucht man dazu ab und zu die Hilfe von Ärzten. Man kann jedoch auch selbst alles dazu beitragen, sich gesund zu halten oder wieder gesund zu werden. Denn heilen kann sich ein Körper nur allein und dazu braucht er Impulse, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese können von Ärzten, Heilpraktikern, Heilern, Pflanzen, Tieren, Pilzen, Mineralien und Mikroorganismen kommen, aber auch durch Lachen und Zuversicht.

Früher wurden noch oft Hausmittel wie Umschläge und Wickel, Rotlicht, Tees und spezielle Ernährungsmittel – also natürliche Methoden und Mittel – sehr erfolgreich verwendet. Das Wissen darüber geht jedoch langsam verloren. Es ist ja so bequem, sich eine Tablette einzuwerfen. Dabei vergessen wir, dass in diesen auch viele chemisch erzeugte Substanzen enthalten sind, die den Körper durch Nebenwirkungen noch weiter schwächen können.

Eine von vielen Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte zu unterstützen, sind die Mikroorganismen, besonders die effektiven Mikroorganismen (EM). Sie helfen mit ihren positiven Schwingungsfeldern auf vielfältige Weise, wieder die „göttliche Ordnung“ im Körper herzustellen.

Bei den meisten Erkrankungen liegt die Hauptursache darin, dass das natürlich angeborene und im Laufe des Lebens erworbene Mikrobiom – also die Gesamtheit aller in und auf dem Körper lebenden Mikroorganismen – in ihrer Vielfalt, Zusammensetzung und Menge aus dem Gleichgewicht geraten ist und schädigende Mikroorganismen die Oberhand gewonnen haben. Diese

vergiften und schwächen nun das Immunsystem. Dadurch werden wir für die Entwicklung krankmachender Mikroorganismen und Viren anfälliger.

Die Ursachen für die Verschiebung des Gleichgewichtes sind äußerst vielseitig: Stress, Antibiotika, und nicht artgerechte Ernährung, Angst, Arzneimittel, Gifte, E-Smog, chemische Substanzen in Reinigern, Kosmetika, Spielzeug, Kleidung, zu wenig Bewegung, Wut, schlechte Gedanken, Traurigkeit und vieles andere mehr. Eine große Rolle spielen dabei das Unterbewusstsein und die Gefühle eines Menschen, ob überhaupt eine Heilung möglich wird oder nicht. Auf alles reagiert das Mikrobiom sofort und beeinflusst unsere menschlichen Zellen und Steuerungsmechanismen, unser Denken und Fühlen. Es ist also wichtig, so viele auslösende Ursachen wie möglich aus dem täglichen Leben herauszunehmen.

Nehme ich lebende Mikroorganismenstämme zu mir, regen sie die vorhandene geschädigte oder reduzierte Mikroorganismen-Flora an, sich wieder an ihren Urzustand zu erinnern und die Heilung einzuleiten, wenn es das Unterbewusstsein will. Das braucht allerdings seine Zeit. Natürlich müssen auch eine Umstellung der Ernährung und das Weglassen so viel wie möglich künstlicher Stoffe sowie der Verzicht von Kosmetik oder eine Änderung des Wohnumfelds usw. in Betracht gezogen werden. Für einige schwerere Erkrankungen kann man ein starkes Antioxidans auf Basis der effektiven Mikroorganismen unterstützend einsetzen, wenn ein solches ohne Beeinträchtigung schulmedizinischer Therapien notwendig ist.

Bei allen schwereren Erkrankungen empfehle ich, die Anwendung von EM möglichst in Absprache mit einem naturkundlich tätigen Arzt oder Heilpraktiker vorzunehmen

Alternative Lebensgestaltung

*Vom Freundeskreis
„Alternative Lebensgestaltung“*

und Mittel, Dosierung, Dauer usw. sowie das Zusammenwirken mit anderen Mitteln austesten zu lassen. Dadurch ist man immer auf der sicheren Seite und gibt sein Geld nur für das aus, was wirklich sinnvoll ist.

Effektive Mikroorganismen haben auch noch einen weiteren Effekt, dessen Einfluss auf die Gesundheit sehr wichtig ist. Durch ihren positiven Einfluss auf das sogenannte „Darmhirn“ verändert sich der Mensch dahingehend, dass er glücklicher, dankbarer, zufriedener und klarer wird. Auch das ist Heilung! Die Mikroorganismen wirken nachgewiesen auf die Denkweise des Menschen über viele innerkörperliche Mechanismen chemischer und physikalischer Art ein. Sie steuern die Gefühle und haben Einfluss auf unser Denken. Sie sind ich und ich bin sie.

Die Einnahme von lebenden Mikroorganismen oder deren Stoffwechselprodukten innerlich ist eine Möglichkeit, die andere ist die äußerliche Anwendung und die Nutzung von EM-Keramik. Mehr darüber erfahren Sie in der nächsten Folge.

Stammtisch „Alternative Lebensgestaltung“

Der Freundeskreis „Alternative Lebensgestaltung“ lädt zu seinem nächsten Stammtisch am 19. Februar 2019 ab 17:00 Uhr in den Stadtteiltriff Clausstraße ein. Wer an der Themenvielfalt oder an einem interessanten Gespräch Interesse hat, ist herzlich eingeladen!

Rezept

Von Matthias Wolf,
Küchenleiter der Zentralküche



HÄHNCHENBRUST IM KRÄUTER-EI-MANTEL AUF GEMÜSE-GLASNUDELN

Asiatisch süßsauer-scharf

Rezept für vier Personen · Vor- und Zubereitung: ca. 40 min.

„König der Pilze“ wird der Shiitake aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe in Ostasien genannt. Von dort stammt er ursprünglich und auch sein Name. „Shii“ steht im Japanischen für den „Pasanja-Baum“ und verweist darauf, wo er gedeiht, und „take“ schlicht für „Pilz“. In der traditionellen chinesischen Medizin gehört er zu den wirksamsten Heilpilzen. Eine weitere Besonderheit: Shiitake besitzen Umami. So nennt die Wissenschaft neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte über die Zunge wahrnehmbare Geschmacksqualität, wobei durch das vorhandene Glutamat spezielle Geschmacksrezeptoren aktiviert werden. Das Resultat: ein „fleischiger“, „würziger“ oder „wohlschmeckender“ Geschmack. Viel Spaß beim Probieren des Rezeptes und guten Appetit!



Zutaten für vier Personen

für die Hähnchenbrust:

- 4 kleine Hähnchenbrustinnenfilets
- 1 Hühnerei
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel Sahne
- frisch gehackte Petersilie, Ingwer, Zitronen- oder Limettenschale, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Esslöffel Butterschmalz
- Gewürze: Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chili oder Sambal Oelek Würzpaste

für die Gemüse-Glasnudeln:

- 1 Pck. getrocknete Glasnudeln (100 gr.)
- 10 g Ingwer, frisch gehackt oder gerieben
- 1 mittlere Zwiebel in grobe Spalten geschnitten
- 4 kleine in feine Streifen geschnittene Möhren

- 50 g in feine Streifen geschnittene Sellerie
- 300 g frische und grob geschnittene Shiitakepilze
- 200 g Zuckerschoten (halbiert)
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 2 Esslöffel Sojasoße

Zubereitung

Hähnchenbrust

Filets kurz abwaschen, auf Küchenpapier abtupfen, würzen. Aus dem Ei, Mehl und Sahne mit den restlichen Zutaten einen Teig rühren (Konsistenz ähnlich einem Pfannkuchenteig). Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Filets durch den Teig ziehen und goldgelb langsam in der Pfanne ausbacken. Warm stellen!

Gemüse-Glasnudeln

Vorbereitung: Die Glasnudeln laut Packungsbeilage garen. Das Gemüse (Möhren, Sellerie, Zuckerschoten)

ca. 5 Minuten (im kochenden Salzwasser) blanchieren.

Los geht's: In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln dazugeben, bis diese leicht braun werden. Jetzt die Shiitake zugeben, etwas vorwürzen und ca. 3 Minuten braten lassen. Dann das restliche blanchierte Gemüse, den Ingwer und etwas scharfe Paste zugeben. Die garen Glasnudeln dazugeben und alles mit einander vermischen (Ich zerschneide die Glasnudeln auf einem Brett noch 2 bis 3 mal, dann sind sie nicht so langfädig).

Zum Schluss eventuell noch mal mit den Gewürzen abschmecken.

Nach Belieben kann man auch die Schärfe weglassen oder mehr Sojasoße verwenden.

Und nun das Ganze auf einem Teller schön anrichten und dann schmecken lassen!

WENN DIE BEINE IMMER SCHWERER WERDEN

Viele Frauen in Deutschland leiden unter immer dicker werdenden Oberschenkeln. Trotz unzähliger Diäten und sportlicher Aktivität bleiben Oberschenkel, Gesäß und Bauch gleichbleibend stark. Im Gegenteil – bei den meisten wächst der Umfang trotz der genannten Maßnahmen. Der Leidensdruck wird schlimmer und schlimmer. Hinter diesem Problem steckt oft ein Lipödem. Etwa jede zehnte Frau ist davon betroffen. Bis zur Diagnose vergehen oft Jahre, gar Jahrzehnte. Bei frühzeitiger Erkennung lässt sich das Ödem gut behandeln. Der Erkrankung liegt eine Fettverteilungsstörung zu Grunde. Viele Patienten haben schon seit ihrer Pubertät Probleme und fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt.

Durch das Tragen einer speziellen Kompressionsversorgung lässt sich das Lipödem in seinem Wachstum

stark einschränken, teilweise sogar stoppen.

Seit Jahren arbeiten Ärzte, Hersteller, Sanitätshandel und Patienten zusammen, um gut zu tragende Kompressionsversorgungen immer weiter voranzutreiben und das mit sehr guten Erfolgen. Ein Kompressionsstrumpf weist mittlerweile gleiche Eigenschaften auf wie die von Funktionsunterwäsche bei Sportlern. Atmungsaktivität, Klimazonen und weiches antibakterielles Material sind nur ein kleiner Teil von Ausstattungsmerkmalen heutiger Kompressionsstrümpfe.

Sollte Ihr Arzt Ihnen ein Rezept über Strümpfe ausgestellt haben, dann wenden Sie sich an ein Sanitätshaus Ihres Vertrauens und lassen sich beraten. Fachkompetentes Personal wird den Strumpf anpassen und Ihnen Ihre Ängste nehmen. Je größer das Vertrauensverhältnis

Tipps vom Sanitätshaus

Von Dirk Hertel,
Sanitätshaus Hertel GmbH

zwischen Patient und Versorger ist, desto größer ist die Trageakzeptanz.

Liebe Leser, keine Angst vor Kompressionsstrümpfen. Bei richtiger Anpassung leisten sie Großes für Sie!

Sanitätshaus Hertel

Otto-Thörner-Straße 9
09127 Chemnitz

Tel. 0371 80003366

E-Mail:
info@sanitaetshaus-hertel.de

www.sanitaetshaus-hertel.de

KULINARISCHE GERICHTE ZUR WEIHNACHTSZEIT

Ein besonderes Angebot der Zentralküche vom 17. bis zum 30. Dezember



Zusätzlich zum regulären Speiseplan bietet die Zentralküche der Volkssolidarität Chemnitz vom 17. bis 30. Dezember zur Weihnachtszeit drei kulinarische Köstlichkeiten und ein Sonderabendessen an.

Die Menüs können beim „Essen auf Rädern“ telefonisch unter 0371 495017-10 oder per E-Mail an zentralkueche@vs-chemnitz.de bestellt und an die Wohnungstür oder auf Wunsch auch bis auf den Tisch geliefert werden.

Wer lieber gemeinsam mit anderen essen möchte, kann in den meisten Stadtteiltreffs und Begegnungstätten der Volkssolidarität Chemnitz die Menüs ebenso bis zum Vortag bestellen und bekommt diese beim gemeinsamen Mittagstisch „Essen in Gemeinschaft“ dort serviert.

Das Abendessen kann wie gewohnt nur in Verbindung mit einem Mittagessen des Sonderspeiseplans oder einem Tagesgericht des regulären Speiseplans bestellt werden.

Menü 1

Geschmorte Entenbrust ^[L,M] mit Preiselbeerrotkohl ^[1,A(A1)] und Kartoffelklößen ^[3,A(A1)] 9,50 €

Menü 2

Heimisches Zanderfilet auf edlem Wurzelgemüse, Zitronenbuttersoße ^[A(A1)] und Rosmarinkartoffeln ... 8,90 €

Menü 3

Feines Rehragout in Waldpilzsoße ^[L,M] mit Rosenkohl-gemüse und Thüringer Klößen ^[3,A(A1)] 8,70 €

Sonderabendessen

Hausgemachter Kartoffelsalat und ein paar Wiener Würstchen ^[1,2,3,5,9,C,M,O] 3,50 €

Zusatzstoffe: [1] mit Farbstoff [2] Konservierungsstoff [3] mit Antioxidationsmittel [5] geschwefelt [9] Süßungsmittel
Allergene: [A] Gluten [A1] Weizen [L] Sellerie [M] Senf [C] Ei [M] Sulfid [O] Senf

Ernährungs-Tipps

Vom Ernährungsteam
der Alippi GmbH



KEIN BALLAST – MEHR BALLASTSTOFFE IN UNSERER ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung sollte vielfältig und abwechslungsreich sein. Ein bunter Mix aus allen Gruppen der Ernährungspyramide ist sehr zu empfehlen.

Kleine Helfer, wie die Ballaststoffe, leisten einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Doch was sind Ballaststoffe, sind sie vielleicht doch nur unnötiger Ballast?

Nein, keineswegs. Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile der pflanzlichen Nahrungsmittel. Bei ausreichendem Verzehr können sie das Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten, beispielsweise Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen verringern. Ballaststof-

fe wirken sich auch positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus, sie machen länger satt und beugen Darmerkrankungen vor.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass sich die empfohlene Zufuhrmenge von mindestens 30 g pro Tag am besten durch fünfmal Obst und Gemüse am Tag und Vollkornprodukte decken lässt.

Ein „echtes“ Vollkornbrot ist leider nicht immer leicht zu erkennen. Viele Brotsorten und Brötchen sehen zwar dunkel aus und enthalten viele Körner, leider ist das kein Indiz für ein Vollkornprodukt. Ein Vollkornbrot muss aus 90 % Vollkornmehl hergestellt sein. Die Körner müssen

Ernährungsteam der Alippi GmbH

Leipziger Straße 160
08058 Zwickau

Heike Schell

Diätassistentin,
Ernährungsberater DGE
Tel: 0172/3787804

Sandra Münster

Diätassistentin
Tel: 0172/3765059

nicht immer sichtbar sein, ein fein vermahlenes Vollkornbrot tut dem Geschmack und Nutzen keinen Abbruch. Achten Sie beim nächsten Einkauf auf die Verpackung oder fragen Sie gezielt beim Bäcker nach.

Eine ballaststoffreiche Ernährung sollte Schritt für Schritt eingeführt werden. Auch die Trinkmenge spielt eine entscheidende Rolle. Zwei Liter über den Tag verteilt sollten es schon sein.

Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis, dazu viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst können Ihren Speiseplan bereichern und ein entscheidender Faktor für eine gesunde Ernährung sein.

Sie haben Fragen, dann sprechen Sie uns gern an.

1 Portion Süßes, Snacks, Alkohol – bewusst genießen:

max. 10 % der Tagesenergie, max. 25 g (WHO) bis 50 g (DGE) Haushaltszucker

2 Portionen Fett – sparsam als Geschmackszutat:

1,5 EL bevorzugt pflanzliches Fett zum Aufstrich und zur Zubereitung

3+1 Portionen tierische Produkte – fettarm geht vor:

3 Portionen Milch: 1 Glas, 150 g Joghurt/Quark, 1 Scheibe Käse/25 g Streichkäse, pro Woche: 300 bis 600 g Fleisch und Wurst, 1 bis 2 Portionen Seefisch, 2 Eier

3 Portionen Brot, Getreide und 1 Portion Beilagen – erste Wahl Vollkorn:

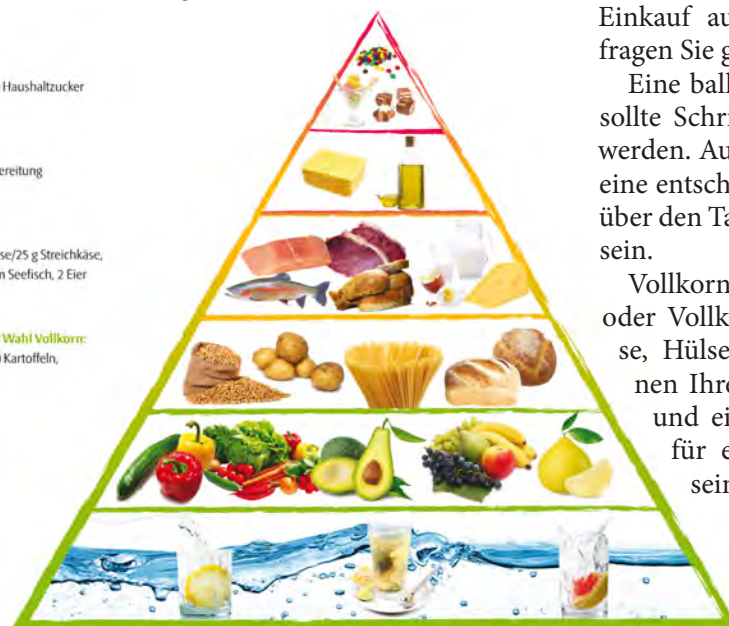
4 bis 6 Scheiben Brot gesamt, 60 g Getreide, 200 g (3 mittlere) Kartoffeln, 80 g Nudeln (roh), 60 g Reis (roh)

5 Portionen Gemüse und Obst – bunte Vielfalt:

mindestens 3 Portionen Gemüse/Salat à 140 g, max. 2 Portionen Obst à 125 g

6 Portionen Getränke – Wasser marsch:

Portion 300 ml bevorzugt Wasser, ungesüßter Tee



EINMAL KURZURLAUB, LEIDER OHNE AUTO

*Ulla Zeißig (Wohngruppe 025)
berichtet von einer Mehrtagesreise
aus dem Einfach-mal-raus-Katalog*

Ich kenne mich – im Gegensatz zu meiner Freundin – in Thüringen recht gut aus. Das wollte sie ändern. Deshalb machte ich den Vorschlag, eine preiswerte Unterkunft zu suchen.

Das Berghotel Friedrichroda kannte ich schon aus FDGB-Zeiten und dann noch von meiner Kur in Tabarz und vom Sommertreffen 2006. Inzwischen war es fertig saniert und der Preis von 212,00 € für vier Übernachtungen mit Halbpension und weiteren Vergünstigungen war in der Saison doch ein Schnäppchen.

Ohne Auto waren wir dort leider richtige Exoten. Wir nahmen den Zug und sind auch noch am falschen Bahnhof gelandet. Wir hätten in Reinhardsbrunn aussteigen müssen, dort hätte es auch einen Hinweis auf eine Taxi-Nummer gegeben. In Friedrichroda gab es jedoch kein Taxi. Sehr langsam schafften wir dennoch den weiten Weg und auch die Rollkoffer waren stabil genug.

Im Hotel waren die Strapazen schnell überwunden. Trotz der 800 Gäste ging es immer freundlich und ruhig zu. So reichhaltige Buffets früh und abends und auch immer ein Kinderbuffet in Reichweite habe ich noch nie erlebt – also: sehr zu empfehlen für Großeltern

Leserbriefkasten

mit Enkeln. Nur ein Auto sollte man dabei haben, denn wenn man nicht mehr richtig gut laufen kann, kommt man ohne Fahrzeug bspw. nicht zum großen Inselberg, der mich jeden Morgen beim Aufwachen anlachte.

Alles in allem war es doch ein prächtiger Aktivurlaub für uns und wir empfehlen den Katalog unbedingt weiter.

SPAREN BEIM FAHREN AB 63 JAHREN

Vor allem aktive und unternehmungsfreudige Senioren können vom „Seniorenticket“ des Verkehrsverbundes Mittelsachsen (VMS) profitieren. In den Landkreisen Mittelsachsen, Zwickau und Erzgebirgskreis sowie in der Stadt Chemnitz können sie für monatlich 49 € jederzeit Straßenbahnen, Busse

und Züge nutzen. Im Vergleich dazu: Allein die Monatskarte in einer Zone, bspw. in Chemnitz, kostet bereits 48,40 €. Im gesamten Verbundraum wären es 155,10 €.

Das „Seniorenticket“ kann ab einem Lebensalter von 63 Jahren genutzt werden und ist nur im Abonnement erhältlich. Beantragt werden kann es bei einem Ver-



Tipps für Senioren

tragspartner des VMS, in Chemnitz bspw. im CVAG Mobilitätszentrum. Weitere Informationen und das Antragsformular zum Ausfüllen gibt es unter www.vms.de im Internet.

Im gesamten Verbundraum des VMS können Menschen ab 63 Jahren mit dem vergünstigten „Seniorenticket“ zu jeder Tageszeit Straßenbahnen, Busse und Züge fahren.

Ausgewählte Veranstaltungen

Eine komplette Übersicht finden
Sie unter www.vs-chemnitz.de
und in den Begegnungsstät-
ten und Stadtteiltreffs

MO 03. Dezember 2018

14:00 Winterimpressionen
*Vortrag mit Rainer
Goldammer*
Anmeldung bis 1. Dezember
Unkosten inkl. Kaffee und
Stollen: 7,00 €
Stadtteiltreff Zschopauer Str.



14:00 Lesenachmittag
mit Regina Oehme
*Gemütliches Beisammensein
am Nachmittag bei einer
Tasse Kaffee*
Anmeldung bis 26.11.2018
Unkosten: 1,50 €
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

DI 04. Dezember 2018

14:30 Winterzauber
*Musikalische Reise mit den
schönsten Weihnachtslie-
dern durch den Winterwald
mit Harald Meyer und Rita
Rappicka*
Anmeldung bis 28. November
Unkosten inkl. Kaffeegedeck:
10,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.

MI 05. Dezember 2018

**14:30 Es war einmal...
Weihnachtsgeschichten**
*Lesung mit Renate Weber
von der Stadtbibliothek
Chemnitz*
Anmeldung bis 28.11.2018
Unkosten: 2,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.

15:00 SINGERNachmitTAG
Unkosten: 1,20 €
Stadtteiltreff Wittgensdorf

15.30 Gemeinsam musizieren
*Kinder der Musikschule
Fröhlich stimmen auf Weih-
nachten ein.*
Anmeldung bis 3. Dezember
Unkosten: 6,00 €
Begegnungsstätte
Zwirneregrund Mittweida

DO 06. Dezember 2018

10:00 Gottesdienst
mit Pfarrer Markus Beulich
Stadtteiltreff Clausstr.

**14:30 Tanz unter dem
Weihnachtsbaum**
*mit Ulli Gey und einer
kleinen Überraschung zum
Nikolaustag*
Anmeldung bis 28. November
Unkosten inkl. Kaffeegedeck u.
1 Glühwein: 10,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.



MI 09. Dezember 2018

**14:45 Klaffenbacher
Weihnachtsmarkt**
*Gemeinsamer Weih-
nachtsmarktbummel des
Peperoni-Clubs*
Treff: gegen 14:15 Uhr am Hal-
tepunkt Neukirchen-Klaffen-
bach (Station Bahnlinie C11)
Hinweise: Abfahrtsmöglichkeit
in Richtung Stollberg von der
Innenstadt mit der Straßen-
bahnlinie C11: Zentralhalte-
stelle 13:45 Uhr (Es erfolgt
ggf. eine Fahrplanumstellung,
wobei zum Redaktionsschluss
die neuen Zeiten noch nicht
zu ermitteln waren. Bitte
informieren Sie sich vorher
nochmals!); Rückfahrten ab
Klaffenbach mit der Linie C11
in Richtung Innenstadt sind
stündlich möglich.
Nähere Informationen zum
geplanten Nachmittagsbum-
mel erhalten Sie über Andreas
Wolf-Kather. Bitte rufen Sie
dazu bei der Mitgliederbetreu-
ung der Volkssolidarität Chem-
nitz (Tel.: 0371 5385-117) an.

MO 10. Dezember 2018

14:00 Handarbeitsnachmittag
*Gemeinsames Basteln von
Weihnachtsdekoration*
Anmeldung bis 3. Dezember
Unkosten: 3,00 €
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

**14:30 Besinnliches
Weihnachtsprogramm**
mit Werner Volkmar
Anmeldung bis 6. Dezember
Unkosten inkl. Kaffeegedeck:
8,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.

DI 11. Dezember 2018

**15:00 Kostenlose
Rechtsberatung**
Stadtteiltreff Wittgensdorf

15:00 Hausweihnachtsfeier
*Musik, Tanz und kleine
Überraschungen präsentieren
Frank Vogt und das Team
der Begegnungsstätte Zwirne-
regrund*
Anmeldung bis 6. Dezember
Unkosten: 7,00 €
Begegnungsstätte
Zwirneregrund Mittweida

MI 12. Dezember 2018

14:00 O du fröhliche Weihnachtszeit
Weihnachtsfeier, besinnlich und musikalisch unterhält Ulli Gey
 Anmeldung bis 10. Dezember
 Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 11,00 €
 Stadtteiltreff Zschopauer Str.

14:00 Musik liegt in der Luft
Wolfgang Koltermann und seine Puppen mit einem fröhlichen Weihnachtsprogramm.
 Anmeldung bis 5. Dezember
 Unkosten: 5,00 €
 Stadtteiltreff Limbacher Str.



SO 16. Dezember 2018

14:00 Festlicher Kaffeeklatsch zum 3. Advent
Plaudern bei Kaffee, Stollen und Gebäck.
 Anmeldung bis 13. Dezember
 Stadtteiltreff Clausstr.

MO 17. Dezember 2018

14:30 Advent, Advent ein Lichtlein brennt...
Weihnachten mit Michael Kreskowsky: Anekdoten und Lieder rund um die Adventzeit
 Anmeldung bis 13. Dezember 2018
 Unkosten: 6,00 €
 Begegnungsstätte
 Zwirnereigrund Mittweida

DI 18. Dezember 2018

14:30 Lesestunde
Lesenachmittag mit Lesepatin Kerstin Müller
 Anmeldung bis 17. Dezember
 Unkosten: 4,30 €
 Stadtteiltreff Clausstr.

14:30 Süßer die Glocken nie klingen...
Die schönsten deutschen Weihnachtslieder zum Mitsingen mit dem Chor ALMA unter der Leitung von Alexander Martin.
 Anmeldung bis 14. Dezember
 Unkosten: 4,00 €
 Stadtteiltreff Regensburger Str.

MI 19. Dezember

14:00 Das Schlagerkarussell dreht sich wieder
Die Gastgeber Ines Bethge und Ulli Gey drehen am Weihnachtsglücksrad, um musikalische Wünsche zu erfüllen.
 Anmeldung bis 10. Dezember
 Unkosten: 5,00 €
 Stadtteiltreff Limbacher Str.

17:30 Adventssingen Lieder zur Weihnachtszeit
Musikalischer Nachmittag bei Kaffee und Stollen mit dem Ensemble Klangzeit e. V.
 Anmeldung bis 12. Dezember
 Unkosten: 4,50 €
 Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

DO 20. Dezember 2018

14:00 Kleine Geschenke unter dem Weihnachtsbaum
Gemeinsam Weihnachtslieder singen, Märchen von Jochen Petersdorf und aus dem Buch „Die Weihnachtsgans Auguste“ usw. hören und dabei kleine Köstlichkeiten zum Weihnachtskaffee genießen.
 Anmeldung bis: 12. Dezember
 Unkosten: 3,00€
 Stadtteiltreff Limbacher Str.

14:00 Weihnachtlicher Kaffeenachmittag
 Stadtteiltreff Regensburger Str.

14:00 Tanz unter dem Weihnachtsbaum
mit Jürgen Grubert.
 Öffentliche Veranstaltung der Wohngruppe 007.
 Anmeldung bis 12. Dezember
 Unkosten: 8,00 €
 Begegnungsstätte Horststr.



DO 13. Dezember 2018

14:00 Chor Alma - Adventskonzert
Besinnlicher Nachmittag zur Adventszeit.
 Anmeldung bis 6. Dezember
 Unkosten inkl. Kaffee: 5,50 €
 Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

14:30 Adventssingen
Festlicher Nachmittag mit dem Seniorenchor der Volkssolidarität Chemnitz
 Anmeldung bis 6. Dezember
 Unkosten inkl. Stollen, Gebäck und Kaffee: 5,00 €
 Stadtteiltreff Clausstr.

MO 24. Dezember 2018

10:00 Festessen
Mittagstisch im festlichen Ambiente. Wir lassen uns von erzgebirgischen Traditionen überraschen.
Anmeldung bis 19. Dezember
Unkosten inkl. Menü u. 1 kl. Fl. Wein: 10,00 €
Stadtteiltreff Wittgensdorf

10:00 Heiligabend – Schöne Bescherung
Hinterhältige Weihnachtsgeschichten, vorgetragen von Brigitte Eckhart, sowie festlicher Mittagstisch.
Mittagessen bitte vorbestellen.
Wir freuen uns auf Sie!
Stadtteiltreff Regensburger Str.

11:00 Weihnachtlicher Mittagstisch und Kaffeetafel
Gemeinsamer Mittagstisch in gemütlicher Runde, anschließend Weihnachtskaffee mit Wichteln.
Anmeldung bis 16. Dezember
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

11:00 Heiligabend bei uns im Stadtteiltreff
Wir laden Sie an eine festliche Weihnachtstafel ein, um gemeinsam das Mittagessen mit Weihnachtsliedern zu genießen und danach bei Stollen, Kaffee und einer kleinen Überraschung zu verweilen!
Anmeldung bis 14. Dezember
Stadtteiltreff Limbacher Str.

MI 26. Dezember 2018

14:00 Lasst uns froh und munter sein...
Verbringen Sie den 2. Weihnachtstag in Gemeinschaft bei Kaffee, Stollen und Plätzchen.
Anmeldung bis 21. Dezember
Stadtteiltreff Clausstr.

DO 27. Dezember 2018

16:30 Jahresabschlussparty
Gemeinsamer Jahresausklang
Die Party findet nur bei einer Beteiligung von min. 25 Personen statt! Anmeldung erfolgt für Besucher von außerhalb unter der Tel. 0371/ 3804120!
Anmeldung bis 3. Dezember
Vorverkauf am 11. Dezember
Unkosten: 30,00 €
Stadtteiltreff Limbacher Str.

MO 31. Dezember 2018

10:00 Festessen
Wir verabschieden am festlich gedeckten Tisch dankbar gemeinsam das alte Jahr und schauen freudig ins neue.
Anmeldung bis 19. Dezember
Unkosten inkl. Menü u. 1 kl. Fl. Sekt: 10,00 €
Stadtteiltreff Wittgensdorf

15:00 Tschüss 2018
mit Günther Sehnert
Anmeldung bis 17. Dezember
Unkosten: 7,00 €
Begegnungsstätte
Zwirnereigund Mittweida



MI 2. Januar 2019

08:30 Neujahrsfrühstück
Frühstück in geselliger Runde
Anmeldung bis 20. Dezember
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

15:00 SINGERnachmitTAG
Unkosten: 1,20 €
Stadtteiltreff Wittgensdorf

DO 3. Januar 2019

14:30 Neujahrsfest
Hans-Jürgen Fischer sorgt für Stimmung und gute Laune
Anmeldung bis 27. Dezember
Unkosten inkl. 1 Glas Sekt u. 1 Würzfleisch: 15,00 €
Stadtteiltreff Clausstr.

14:30 Neujahrstanz
mit Ulli Gey
Wir begrüßen das Jahr 2019 mit einem Glas Sekt.
Anmeldung bis 28. Dezember
Unkosten inkl. 1 Glas Sekt: 7,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.

DI 08. Januar 2019

13:00 Kostenlose Rechtsberatung
Stadtteiltreff Wittgensdorf

14:00 Reisecafé
In gemütlicher Runde erfahren Sie von unseren Reisebüro eine gut recherchierte Reiseauswahl an Mehrtages-, Tages- und Halbtagesfahrten.
Öffentliche Veranstaltung der Wohngruppe 047
Anmeldung bis 5. Januar
Begegnungsstätte Horststr.

14:30 Musik aus der Dose
Beliebte Melodien und ein Quiz, präsentiert von Christa Heerklotz und Rolf Meinl
Anmeldung bis 7. Januar
Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 4,30 €
Stadtteiltreff Clausstr.

MI 09. Januar 2019

14:00 Tanz in das neue Jahr
mit Jürgen Grubert
Anmeldung bis 4. Januar
Unkosten: 5,00
Stadtteiltreff Limbacher Str.

WOLLSPENDEN GESUCHT!

Für unsere Handarbeitszirkel suchen wir „Wollspenden“. In verarbeiteter Form sollen diese be-

dürftigen Menschen zu Gute kommen. Abgegeben werden können die Wollknäuel in der

Mitgliederbetreuung der Volkssolidarität Chemnitz (Clausstraße 31, 09126 Chemnitz, Tel.: 0371 5385-117, E-Mail: mitgliederbetreuung@vs-chemnitz.de.



DI 15. Januar 2019

14:30 **Verschundene und kuriose Berufe gestern und heute**
Spannend berichtet von Bert Lochmann, alias Korporal Stange
 Anmeldung bis 14. Januar
 Unkosten
 inkl. Kaffeedeck: 8,00 €
 Stadtteilstreff Clausstr.



DO 17. Januar 2019

14:30 **Kaffeeeklatsch**
Plaudern bei Kaffee und Kuchen.
 Anmeldung bis 16. Januar
 Stadtteilstreff Clausstr.

MI 16. Januar 2019

14:00 **Willis witzige Welt**
Unter dem Motto „Lachen macht die Welt erst bunt, hält Körper, Seele, Geist gesund“ unterhält Willi aus Kappel
 Anmeldung bis: 10. Januar
 Unkosten inkl. Kaffeedeck: 9,50 €
 Stadtteilstreff Zschopauer Str.

15:00 **Neujahrstanz**
Geselliger Nachmittag zum Mitsingen und Schunkeln mit Frank Vogt
 Anmeldung bis 14. Januar
 Unkosten: 7,00 €
 Begegnungsstätte
 Zwirnereigrund Mittweida

14:00 **Obst und Gemüse – unsere Gesundheitsquellen**
Vortrag mit Wulf Karl vom Gesundheitsamt
 Anmeldung bis 9. Januar
 Unkosten: 2,00 €
 Stadtteilstreff Hilbersdorfer Str.

14:00 **Neu: Musikalische Veranstaltungsreihe**
Ines Bethge und Ulli Gey laden als Gastgeber zu einer neuen Veranstaltungsreihe ein: „Spiel, Spaß und musikalisches Allerlei steckt in jedem Überraschungs-Ei!“ (in jedem 7. Ei ist ein Joker dabei!)
 Anmeldung bis 10. Januar
 Unkosten: 5,00 €
 Stadtteilstreff Limbacher Str.

14:00 **Wintergrillen**
Geselliger Nachmittag bei Glühwein und einer leckeren Roster vom Grill
 Unkosten: 1,50 €
 Stadtteilstreff Regensburger Str.

MI 6. Februar 2019

15:00 **SINGERnachmitTAG**
Unkosten: 1,20 €
 Stadtteilstreff Wittgensdorf

DO 7. Februar 2019

14:30 **Wintergrillen**
Stimmungsvoller Nachmittag mit toller Musik. Gute Laune verbreitet Gerhard Gayh.
 Anmeldung bis 24. Januar
 Unkosten inkl. Kaffeedeck, 1 Glas Glühwein, Kartoffelsalat und Roster vom Grill: 14,00 €
 Stadtteilstreff Clausstr.

14:00 **Tanztee**
mit Ulli Gey
 Anmeldung bis 1. Februar
 Unkosten: 5,00 €
 Stadtteilstreff Regensburger Str.

MI 23. Januar 2019

14:00 **Witziges und Kurioses**
mit Bettina Blau-Kittel
 Anmeldung bis 16. Januar
 Unkosten: 3,00 €
 Stadtteilstreff Limbacher Str.

15:00 **Seifenschnitzen**
mit Madlen Seigerschmidt
 Anmeldung bis 21. Januar
 Unkosten: 6,00 €
 Begegnungsstätte
 Zwirnereigrund Mittweida

14:30 **Kreta und Santorin**
Schluchtenwanderungen auf der Insel des Zeus – André Carlowitz berichtet in Wort und Bild.
 Anmeldung bis 22. Januar
 Unkosten: 4,00 €
 Stadtteilstreff Regensburger Str.

DI 12. Februar 2019

14:00 **Kostenlose Rechtsberatung**
 Stadtteilstreff Wittgensdorf

14:30 **Humor ist, wenn man trotzdem lacht ...**
Lesung mit Renate Weber von der Stadtbibliothek Chemnitz
 Unkosten: 2,00 €
 Stadtteilstreff Regensburger Str.

MO 4. Februar

14:00 **Blumeninsel Madeira**
Reisebericht in Wort und Bild von und mit André Carlowitz
 Anmeldung bis 28. Januar
 Unkosten inkl. 1 Gl. Sekt: 5,50 €
 Stadtteilstreff Hilbersdorfer Str.

DI 5. Februar 2019

14:30 **Musik aus der Dose**
Beliebte Melodien und ein Quiz, präsentiert von Christa Heerklotz und Rolf Meinl
 Anmeldung bis 4. Februar
 Unkosten inkl. Kaffeedeck: 4,30 €
 Stadtteilstreff Clausstr.

MI 13. Februar 2019

14:00 **Musik mit allen Sinnen erleben**
Familie Fröhlich mit viel Musik und Humor
 Anmeldung bis 8. Februar
 Unkosten: 5,00 €
 Stadtteilstreff Limbacher Str.

15:00 **Auf zum Karneval**
Faschingsnachmittag mit Frank Vogt – Lustige Kopfbedeckung ist erwünscht!
 Anmeldung bis 11. Februar
 Unkosten: 7,00 €
 Begegnungsstätte
 Zwirnereigrund Mittweida

DO 14. Februar 2019

14:00 Kaffeenachmittag zum Valentinstag
Stadtteiltreff Regensburger Str.

14:30 Essen hält Leib und Seele zusammen
mit Wulf Karl vom Gesundheitsamt Chemnitz
Anmeldung bis 11. Februar
Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 4,00 €
Stadtteiltreff Clausstr.

MO 18. Februar 2019

15:00 Blutspendeaktion
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

DI 19. Februar 2019

14:00 Fasching
mit Jürgen Grubert.
Öff. Veranstaltung der WG 047
Anmeldung bis 7. Februar
Unkosten: 8,00 €
Begegnungsstätte Horststr.

14:30 Lesenachmittag
mit Kerstin Müller von der Stadtbibliothek Chemnitz
Anmeldung bis: 18. Februar
Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 4,30 €
Stadtteiltreff Clausstr.

MI 20. Februar 2019

14:00 Spiel, Spaß und musikalisches Allerlei
steckt in jedem Überraschungs-Ei! Mit den Gastgeberinnen Ines Bethge und Ulli Gey.
Anmeldung bis 14. Februar
Unkosten: 5,00 €
Stadtteiltreff Limbacher Str.

14:30 Musikalische Reise mit Brigitte Ahrens
Deutsche und internationale Schlager und Oldies
Anmeldung bis 14. Februar
Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 12,00 €
Stadtteiltreff Regensburger Str.

15:00 Sächsische Erfindungen
Vortrag von und mit Michael Kresowsky
Anmeldung bis 18. Februar
Unkosten: 7,00 €
Begegnungsstätte Zwirnereigrund Mittweida

DO 21. Februar 2019

14:30 Kaffeeklatsch
Plaudern bei Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 20. Februar
Stadtteiltreff Clausstr.



MO 25. Februar 2019

14:00 Winterfest der Volksmusik
Musikalischer Nachmittag: Stimmung und Humor mit dem Duo „make up“
Anmeldung bis 21. Februar
Unkosten inkl. Kaffeegedeck: 13,00 €
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

14:00 Feste feiern – Käsefest
Heute geht es rund um das Thema Käse
Anmeldung bis 18. Februar
Unkosten: 3,00 € zzgl. Kostproben
Stadtteiltreff Limbacher Str.

Regelmäßige Veranstaltungen

Bitte erfragen Sie die jeweiligen Unkostenbeiträge bei den Einrichtungsleitern. An Feiertagen finden die Veranstaltungen i. d. R. nicht statt. Eine Anmeldung ist bei allen Angeboten erforderlich!

MONTAGS

09:00 Wirbelsäulengymnastik
Stadtteiltreff Limbacher Str.

09:00 Rückenfreundgymnastik
Stadtteiltreff Wittgensdorf

09:30 Singegruppe
jd. 2. und 4. Montag
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

09:30 Grips fit (14-tägig)
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

09:30 Englisch
für Fortgeschrittene
Begegnungsstätte Horststraße

10:00 Seniorengymnastik
Stadtteilr. Regensburger Str.

12:30 Englisch Mittelstufe
Stadtteiltreff Wittgensdorf

14:45 Englisch Fortgeschrittene
Stadtteiltreff Wittgensdorf

13:00 Skatspielertreff
Stadtteiltreff Clausstr.

13:30 Öffentliche Probe des Chors der Volkssolidarität Chemnitz
Stadtteiltreff Clausstr.

13:30 Handarbeitszirkel
Stadtteiltreff Clausstr.

14:00 Treff der fleißigen Handarbeiter
(jd. 1. Montag)
Stadtteilr. Hilbersdorfer Str.

14:00 „Welt der Farben“
Malen mit Aquarell- und Acrylfarben (14-tägig)
Stadtteilr. Regensburger Str.

14:00 Handarbeitsnachmittag (14-tätig)
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

14:15 Englischkurs
für Fortgeschrittene
Begegnungsstätte Horststr.

17:30 Pilates
für an Rheuma Erkrankte
Stadtteiltreff Clausstr.

DIENSTAGS

08:30 Kreatives Gestalten
Stadtteiltreff Clausstr.

09:30 Yoga am Morgen
Stadtteiltreff Wittgensdorf

09:30 Gymnastik
Stadtteiltr. Hilbersdorfer Str.

09:30 Gymnastik
zu lateinamerik. Rhythmen
Stadtteiltreff Regensburger Str.

10:00 Gymnastik
Stadtteiltreff Limbacher Str.

10:00 Gedächtnistraining
Begegnungsstätte
Zwirnereigrund, Mittweida

10:00 Englischzirkel
Sozio-kult. Zentrum Scheffelstr.

10:45 Entspannungskurs
mit Elementen der Hatha-Yoga
Stadtteiltreff Regensburger Str.

12:30 Englisch für Anfänger
Stadtteiltreff Wittgensdorf

**13:00 Kostenlose
Rechtsberatung**
(Jeden 2. Di) Sozialrecht mit
Rechtsanwältin Silke Bre-
wig-Lange. (Bitte anmelden)
Stadtteiltreff Wittgensdorf

13:00 Skat-Treff (jeden 2. Di)
Stadtteiltreff Regensburger Str.

13:00 Holzwerkstatt (jd. 2. Di.)
Stadtteiltreff Regensburger Str.

14:00 Spielenachmittag
Stadtteiltreff Hilbersd. Str.

14:00 Kaffeetisch
Stadtteiltreff Wittgensdorf

14:00 Spielenachmittag
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

15:00 Kopf-Spiele
Stadtteiltreff Wittgensdorf

18:30 Pilates
Stadtteiltreff Clausstr.

MITTWOCHS

09:30 Tanz
mit Bewegungspäd. Viktoria
Stadtteiltreff Wittgensdorf

09:30 Rückengymnastik
Stadtteiltreff Zschopauer Str.

09:45 Englisch
für Fortgeschrittene
Stadtteiltr. Regensburger Str.

09:45 Hand- & Fußgymnastik
Stadtteiltreff Limbacher Str.

09:45 Entspannungskurs
(Gruppe II)
Stadtteiltreff Regensburger Str.

**10:00 Öffentliche Probe des
Frauenchors der Volks-
solidarität Chemnitz**
Stadtteiltreff Clausstr.

10:00 Gedächtnistraining
Stadtteiltreff Wittgensdorf

**10:30 Stammtisch für
jedermann** (14-tägig)
Sozio-kult. Zentrum Scheffelstr.

10:45 Rückenschule
Stadtteiltreff Regensburger Str.

11:00 Englisch
für Fortgeschrittene
Stadtteiltreff Regensburger Str.

14:00 Spielenachmittag
Stadtteiltreff Clausstr.

14:00 Gedächtnistraining
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

15:00 Chor/Wittgensdorf
1x mtl.
Stadtteiltreff Wittgensdorf

16:30 Klöppeln
(jeden 1. u. 3. Mittwoch)
Stadtteiltreff Limbacher Str.

DONNERSTAGS

**09:00 Problemzonen-
gymnastik**
Stadtteiltreff Regensburger Str.

10:00 „Grips fit“ (14-tägig)
Stadtteiltreff Clausstr.

10:00 Englisch
für Fortgeschrittene
Stadtteiltreff Regensburger Str.

10:30 Rückenschule
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

11:15 Englisch
für Fortgeschrittene
Stadtteiltreff Regensburger Str.

**13:00 Offene Begegnung
Bücherbox
Galerie**
Stadtteiltreff Wittgensdorf

14:00 Textiles Gestalten
(14-tägig)
Stadtteiltreff Regensburger Str.

14:00 Kreativer Kaffeeklatsch
(14-tägig)
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

15:00 Liest du heute vor?
Die Lesepaten aus dem
Stadtteiltreff Wittgensdorf
gehen zum Vorlesen
in den Kindergarten

**15:30 Kreativ-Handarbeits-
zirkel**
Stadtteiltreff Wittgensdorf

18:00 Yoga am Abend
Stadtteiltreff Wittgensdorf

FREITAGS

08:15 Rückengymnastik
Stadtteiltreff Clausstr.

09:30 Klöppelkurs
Stadtteiltreff Wittgensdorf

**13:00 Schwimmen in
Gemeinschaft**
Stadtteiltreff Wittgensdorf

14:00 Begegnungscafé
jd. letzten Freitag im Monat
Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str.

SONNABENDS

15:00 Kaffeezeit
Begegnungsstätte Zwir-
nereigrund, Mittweida

SONNTAGS

15:00 Kaffeezeit
Begegnungsstätte Zwir-
nereigrund, Mittweida

Einrichtungen der Volkssolidarität Chemnitz

E-Mail-Adressen und weitere Informationen zu den Einrichtungen finden Sie im Internet unter www.vs-chemnitz.de

BEGEGNUNGSSTÄTTEN, UND STADTTEILTREFFS

Stadtteiltreff Clausstr. 27, 09126 Chemnitz,
☎ Mo & Mi 10:00 - 16:00, Di & Do 09:00 - 15:00, Fr, Sa,
So 11:00 - 13:00 ☎ 0371 5385180

Stadtteiltreff Hilbersdorfer Str. 33, 09131
Chemnitz, ☎ Mo, Mi, Do, Fr 13:00-13:00, Di 10:00-
16:00 ☎ 0371 4521030

Stadtteiltreff Limbacher Str. 71b, 09113
Chemnitz, ☎ Mo 09:00-15:00, Di 10:00-15:00,
Mi 10:00-17:00, Do 09:30-15:00, Fr 11:00-12:00,
Sa & So 11:30 - 12:00 ☎ 0371 3804120

Stadtteiltreff Regensburger Str. 51, 09130
Chemnitz, ☎ Mo-Do 09:00-16:00,
Fr 09:00-13:00 ☎ 0371 4002163

Stadtteiltreff Zschopauer Str. 169, 09126
Chemnitz, ☎ Mo-So 10:30-13:00 ☎ 0371 5759100

Begegnungsstätte Zwirnereigrund, Burgstädter
Str. 75, 09648 Mittweida, ☎ Mo-Do 11:45-13:00 &
15:00-16:30, Fr 11:45-13:00, Sa & So 11:45-13:30 &
15:00-16:30 ☎ 03727 623412

Stadtteiltreff Wittgensdorf, Burgstädter
Str. 5, 09228 Chemnitz OT Wittgensdorf, ☎ Mo Di
09:00-13:00, Mi 09:00-15:00, Do 11:00-17:00, Fr 11:00-
13:00 ☎ 037200 88262

Treff Scheffelstr. 8, 09120 Chemnitz, ☎ nach
Absprache ☎ 0371 2810610

Treff Horststr. 11, 09119 Chemnitz, ☎ Mo 09:30-
14:00, Di, Do 12:00-16:00 ☎ 0371 2711510

KINDERTAGESSTÄTTEN

1. Montessori-Kinderhaus,
Ernst-Enge-Straße 4,
09127 Chemnitz ☎ 0371 71105

Kindertagesstätte „Sonnenbergstrolche“,
Sebastian-Bach-Str. 21, 09130 Chemnitz
☎ 0371 4011600

Montessori-Kinderhaus „Pfiffikus“,
Max-Türpe-Str. 40/42,
09122 Chemnitz ☎ 0371 229148

Kindertagesstätte „Glückskefer“,
Küchwaldring 22, 09113 Chemnitz ☎ 0371 3304877

WOHNEN BEI DER VOLKSSOLIDARITÄT

**Beratungsstelle für Betreutes Wohnen
und Vermietung**, Clausstraße 33, 09126
Chemnitz ☎ 0371 5385115

Wohnanlage Clausstraße 25-33,
09126 Chemnitz ☎ 0371 5385172

Wohnanlagen Hilbersdorfer Str. 33 & 72/74,
09131 Chemnitz ☎ 0371 4521010

Wohnanlage Horststraße 11,
09119 Chemnitz ☎ 0371 2711510

Wohnanlage Limbacher Str. 69-71,
09113 Chemnitz ☎ 0371 3804202

Wohnanlage Mozartstr. 1,
09119 Chemnitz ☎ 0371 3802117

Wohnanlage Zschopauer Str. 169,
09126 Chemnitz ☎ 0371 5759100

Wohnanlage Markt 4,
09661 Hainichen ☎ 037207 652462

Wohnanlage Zwirnereigrund, Burgstädter Str.:
75, 09648 Mittweida ☎ 03727 623410

TAGESBETREUUNG

Tagesbetreuung Clausstraße 31,
09126 Chemnitz ☎ 0371 5385-170, -171

Tagesbetreuung Scheffelstraße 8,
09120 Chemnitz ☎ 0371 281060

Tagesbetreuung Limbacher Str. 71b,
09113 Chemnitz ☎ 0371 3804100

Tagesbetreuung Zwirnereigrund, Burgstädter
Str. 75, 09648 Mittweida ☎ 03727 623410

SOZIALSTATIONEN

Sozialstation Clausstraße 31,
09126 Chemnitz ☎ 0371 5385-170, -171

Sozialstation Scheffelstraße 8,
09120 Chemnitz ☎ 0371 281060

Sozialstation Zwirnereigrund, Burgstädter Str.
75, 09648 Mittweida ☎ 03727 623410

HAUSNOTRUF

VHN GmbH, Ahornstraße 40, 09112 Chemnitz
☎ 0371 90993993

REISEBÜRO

Reisebüro am Rosenhof, Rosenhof 11,
09111 Chemnitz, ☎ Mo-Fr 09:30-18:30, Sa 09:30-
15:30 ☎ 0371 400061

PROJEKTE

Aktiv-Treff Kappelkiste
Straße Usti nad Labem 227, 09119 Chemnitz,
☎ Mo-Fr 12:00-17:00 ☎ 0371 495 299-28

PFLEGEHEIME

Seniorenpflegeheim „An der Mozartstraße“,
Mozartstraße 1b, 09119 Chemnitz ☎ 0371 3802100

Seniorenresidenz „Villa von Einsidel“,
Hausdorfer Straße 11, 09557 Flöha ☎ 03726 7880100

Seniorenpflegeheim Zwirnereigrund, Burg-
städter Str. 75, 09648 Mittweida ☎ 03727 6234700

Parkresidenz, Fr.-Engels-Str. 31/33, 09337 Hohen-
stein-Ernstthal ☎ 03723 6688100

Seniorenresidenz „An der Rädelsstraße“,
Rädelsstraße 9, 08523 Plauen ☎ 03741 28073100

Seniorenresidenz Rosengarten, Hohe Straße 2,
01445 Radebeul ☎ 0351 795157100

Seniorenzentrum Bergkristall, Annaberger Str.
23, 09599 Freiberg ☎ 03731 77343100

Seniorenpflegeheim „Haus Steinwaldblick“,
Im Tal 4, 95676 Wiesau ☎ 09634 72640100

Seniorenhaus im Naturparkland, Franken-
reuther Str. 20, 92726 Waidhaus ☎ 09652 180-0

Bergresidenz, Feldstr. 2, 09366
Stollberg/Erzgeb. ☎ 037296 8823100

Seniorenresidenz am Kurpark, Am Kurpark 6,
96231 Bad Staffelstein ☎ 09573 2099-100

Seniorenresidenz „Zum Rittergut“, Burgstädter
Str. 4-6 · Limbach-Oberfrohna ☎ 03722 5938-100

MITGLIEDERBETREUUNG

Fachgebiet Mitgliederbetreuung, Clausstr. 31,
09126 Chemnitz, ☎ Di 09:00-12:00 & 13:00-15:00, Do
09:00-12:00 & 13:00-16:00 ☎ 0371 5385117

KÜCHE

Zentralküche, Zwickauer Str. 247a,
09116 Chemnitz ☎ 0371 49501710

E-Mail Adressen

...und weitere Informationen zu
den Einrichtungen finden Sie
im Internet unter

www.vs-chemnitz.de

VS Aktuell
im Internet

Alle Ausgaben der VS Aktuell
finden Sie im Internet als PDF-
Datei unter der Adresse

www.vs-aktuell.de



In Wort und Bild

von Rita Deuchler

Foto: Ines Bethge

WINTERZEIT

*Wenn Vogelhäuschen Hauben tragen,
die Meisen keine Würmer jagen,
dann ruht in Frieden die Natur.*

*Ob Mensch, Natur das war egal,
denn alle hatten wir die Wahl
und wählten unsre Spur.*

IMPRESSUM 4. Ausgabe, Chemnitz 2018

Herausgeber

Volkssolidarität
Stadtverband Chemnitz e. V.
Clausstraße 31, 09126 Chemnitz
Tel.: 0371 5385-100 · Fax: -111
www.vs-chemnitz.de

Redaktionsanschrift

Volkssolidarität Chemnitz
VS Aktuell
Clausstraße 31, 09126 Chemnitz
Tel.: 0371 5385-102
Fax: 0371 5385-110
E-Mail: vsaktuell@vs-chemnitz.de

Redaktion

Stephan Ullrich (V.i.S.d.P.)
Andrea Nürnberger
Elke Baumgärtel
Patrick Schubert (Rätsel)

Gestaltung

Patrick Schubert, COCREE
Stephan Ullrich

Druck

Druckerei Billig OHG,
Rochlitzer Str. 60, 09648 Mittweida

Erscheinungsweise

erscheint vierteljährlich

Redaktionsschluss

5. November 2018.
Die nächste Ausgabe erscheint regulär
Anfang Februar 2019 (Einsendeschluss
für Beiträge: 1. Januar 2019).

Bildnachweis

Fotos: Titelseite (oben links), S. 15: © Jan Schulze · S. 3 (unten): © Thomas Westphal · S. 6 (oben), S. 8: © COCREE/patrick schubert · S. 13 (unten): © De Hutzenbossen · S. 16: © Monika Meyer · S. 30, 31: © Udo Mayer · S. 32 oben: © Honza Groh (CC-BY-SA-3.0) · S. 20 (oben), 34, 36, 37, 38: © pixabay.de · S. 42: © Alippi GmbH · S. 44-48: wenn nicht anders angegeben mit freundl. Genehmigung der Künstler · S. 51: © Ines Bethge · Fotoarchiv des Volkssolidarität Stadtverband Chemnitz e. V. und der Tochterunternehmen

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und sonstige Unterlagen kann keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung oder Kopie – manuell oder mit technischer Hilfe – ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

WERDEN SIE MITGLIED!

Werden Sie Mitglied in einer starken Gemeinschaft – werden Sie Mitglied in der Volkssolidarität!

Falls Sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden, wenden Sie sich bitte an das Fachgebiet Mitgliederbetreuung:

Volkssolidarität
Stadtverband Chemnitz e. V.
Fachgebiet
Mitgliederbetreuung
Clausstraße 31
09126 Chemnitz
Tel.: 0371 5385-117

Wir informieren Sie gerne über das vielfältige Mitgliederleben getreu dem Motto „Miteinander – Füreinander – Solidarität leben!“ sowie bei Interesse über zahlreiche ehrenamtliche Betätigungsmöglichkeiten bei der Volkssolidarität Chemnitz und senden Ihnen auf Wunsch einen Mitgliedsantrag zu.

Rätsel

Viel Spaß beim Knobeln!

Die richtigen Buchstaben in den grau hinterlegten Feldern ergeben in der Reihenfolge der Ziffern das Lösungswort. Schreiben Sie es auf eine Postkarte und senden Sie diese an: Volkssolidarität Stadtverband Chemnitz e. V., Leserbriefkasten, Clausstraße 31, 09126 Chemnitz. Einsendeschluss ist der 1. Januar 2019 (Poststempel). Unter Ausschluss des Rechtsweges ziehen wir aus den Einsendern mit dem richtigen Lösungswort drei Gewinner.

	4	6		7				1
1			9				6	8
5					8			7
	8		5				1	
		9	6		3			
	3				7	11	5	
2			3	4				6
3	6				1			2
9				2		4	3	

▼ Bildrätsel

Kleines ganz groß: Welcher Alltagsgegenstand ist hier ganz aus der Nähe betrachtet dargestellt?



▲ Sudoku

Der Knobelspaß aus Japan: Ergänzen Sie alle freien Felder mit Ziffern von 1–9 so, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 9 Teilquadrate jede Ziffer nur einmal vorkommt.

▼ Lösung Bildrätsel

			13		10		3		7	
--	--	--	----	--	----	--	---	--	---	--

Kreuzworträtsel ▼

Der Klassiker: Viel Spaß beim Lösen!

auffällig, speziell, seltsam	▼	Vergütung für Künstler	▼	in horizont. Lage bringen	▼	Sicherheit, Gewähr	geograf.: dürr, trocken	▶	ägypt. Sonnengott	▶	altes Flächenmaß	alle Gene eines Organismus	▼	verhüllter Spott	▼	ziegenart. Wildtier (Jägersprache)	menschl. Gelenk
▶				▼			Besteckteil	▶						Meeres-tauchvogel	▶		▼
Hochgebirge in Asien		blau-violetter Farbstoff				loyal, beständig		▼	Einzeller, Amöbe	taumelig						12	
▶							5			britisches Gebäck (Mz.)	▶					etwas Ketzerisches, Sakrileg	▼
Gruppe von Geschäftsträgern			alleinig, nur						weibl. Vorname, Pflanze	▶					Ansehen, Ruf (engl.)		
Abk.: Inklusive	griech. Siegesgöttin		▼	6			nicht bekannt, ausländisch	▶					arab. Titel (Fürst)	▶			männl. Vorname
▶	▼			zu keiner Zeit			Papier scharf knicken	▶		8			franz. Maler (* 1820)	▶			▼
▶						Mittelpunkt	▶						geolog.: eruptiertes Magma	▶		1	
Ort am Gardasee					ital.: Ja		gekräuselt, Haar	▶					stachelhäutiges Säugetier	▶			
ein dunkles Magmastein	▶			2					Einrichtung für Unterricht	▶					eine Primzahl	▶	

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Ersetzen Sie die Zahlen aus den Lösungsfeldern des Sudoku durch folgende Buchstaben: 1-A; 2-B; 3-C; 4-D; 5-E; 6-F; 7-G; 8-H; 9-I

Das richtige Lösungswort für die Rätsellecke der Ausgabe 3/2018 lautet:

DENKMALPFLEGE

Folgende Gewinner wurden von den Gästen der Veranstaltung „Musik aus der Dose“ im Stadtteiltreff Clausstraße gezogen: A. Klose (09127 Chemnitz) kann mit dem Reisebüro am Rosenhof auf Halbtages- oder Tagesfahrt gehen, K. Kreißig (09366 Stollberg) hat einen VOSI-Schutzengel gewonnen und C. Meyer (09126 Chemnitz) kann eine Flasche VOSI-Tropfen genießen. Sie werden angeschrieben.

7	1	5	6	3	9	4	8	2
9	8	6	5	2	4	3	1	7
4	2	3	7	8	1	5	6	9
2	7	8	1	9	3	6	5	4
3	5	4	2	7	6	8	9	1
1	6	9	8	4	5	2	7	3
8	3	1	9	5	2	7	4	6
6	4	7	3	1	8	9	2	5
5	9	2	4	6	7	1	3	8

Lösung Bildrätsel: WAESCHEKLAMMER

H	D	M	A	P	H	U
P	L	A	K	A	T	
S	E	I	C	H	T	
H	I	L	F	E		
R	G	N	E	R	M	A
H	E	R	R			
N	O	B	E	L		
S	C	H	A	U	E	R
N	Y					
I	S					

Foto: ©www.istockphoto.com/de/portofolio/Farion_O

• Reisevorfreude 2019 •



Eröffnungsfahrt ins Siebengebirge am Rhein

MARITIM HOTEL BONN



inklusive Rhein-Schiffahrt

Termin: 11.04. – 14.04.2019 ab 329,-



Sommertreffen im Fränkischen Weinland

HOTEL SONNENHÜGEL BAD KISSINGEN

Termin: 02.06. – 06.06.2019 ab 449,-



Herbsttreffen im Herzen Bayerns – München

H2 HOTEL MÜNCHEN OLYMPIAPARK

Termin: 02.09. – 06.09.2019 ab 489,-



Abschlussfahrt an den Achensee

HOTEL ROTSPITZ IN MAURACH, ÖSTERREICH

Termin 1: 06.10. – 10.10.2019

Termin 2: 13.10. – 17.10.2019 ab 389,-

INFORMATIONEN UND BUCHUNG

in Ihrer Buchungsstelle oder Reiseerlebnis GmbH
Reisebüro am Rosenhof · Rosenhof 11 · 09111 Chemnitz
E-Mail: reisen@einfach-mal-raus.de

☎ 0371 4000-61 www.einfach-mal-raus.de



einfach mal raus
Tages- und Mehrtagesreisen

• Aus 1 mach 2 •

Die neuen Kataloge sind da



INFORMATIONEN UND BUCHUNG

in Ihrer Buchungsstelle oder Reiseerlebnis GmbH
Reisebüro am Rosenhof · Rosenhof 11 · 09111 Chemnitz
E-Mail: reisen@einfach-mal-raus.de

 **0371 4000 - 61** www.einfach-mal-raus.de


einfach mal raus
Tages- und Mehrertagesreisen