

# Ziel: 2011 wieder Meisterchor werden

MGV „Sangeslust“ Birkefehl nutzt 2010 für Vorbereitungen / Steffen Haschke: „Zielstrebige Vorbereitung ist unerlässlich“

**Birkefehl.** Kürzlich fand die Jahreshauptversammlung des Männergesangsvereins „Sangeslust“ Birkefehl im örtlichen Dorfgemeinschaftshaus statt. Dabei ließ Schriftführer Christian Dellori zunächst die Ereignisse des abgelaufenen Jahres in seinem Bericht noch einmal Revue passieren. So zählte der Chor jetzt 181 Mitglieder, von denen 50 aktive Sänger sind.

Fehlstunde hatten Reinhard Treude und Reinhold Knoche. Nur eine Fehlstunde leisteten sich Friedhelm Dickel, Otto Bürger und Walter Grebe. Geehrt wurden auch Walter Strich und Bernhard Opitz für ihre 40-jährige Vereinstreue. Beide wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt. Darüber hinaus konnte sich Maik Beuter für seine 15-jährige Tätigkeit als Notenwart über ein kleines Präsent freuen.



Bei der Jahreshauptversammlung des Männergesangsvereins „Sangeslust“ Birkefehl wurden einige aktive Sänger für ihren vorbildlichen Probenbesuch ausgezeichnet, geehrt wurden auch Walter Strich und Bernhard Opitz für ihre 40-jährige Vereinstreue.

Neuerungen. So wurden Holger Saßmannshausen (1. Kassierer) sowie Hartmut Stremmel (2. Schriftführer) in ihren Ämtern bestätigt. Als neuen Kassenprüfer wählte die Versammlung Wilfried Kuhn.

In diesem Jahr finden sich aus gutem Grund keine Termine zu Chorwettbewerben in den Planungen der „Sangeslust“. Wie der 1. Vorsitzende, Steffen Haschke, bekannt gab, findet im Juni 2011 das Meisterchor-singen in Olpe statt. „Dabei

wollen wir zum siebten Mal un-seren Meisterchortitel bestäti-gen. Zielstrebige Vorbereitung ist unerlässlich“, so Haschke.

Das Jahr 2010 stehe somit ganz im Zeichen der Ausbaurbeit des Repertoires mit dem Studium neuer Chorwerke und Volkslieder. Jedoch soll auch das Singen junger Chorliteratur nicht zu kurz kommen. So können sich schon jetzt wieder alle Musikbegeisterten auf zahlreiche, klangvolle Auftritte der Birkefehler „Sangeslust“ freuen.

SWA SONDERVERÖFFENTLICHUNG · 27. JANUAR 2010

## SENIOREN HEUTE

### Mitten im Leben

Internetseite bietet Beispiele für ein aktives Alter

Engagieren, Existenz gründen, Sport treiben – die Themenreihe „Mitten im Leben“ stellt Beispiele für ein aktives Alter vor. Mittlerweile präsentiert sich „Mitten im Leben“ in einer eigenen Rubrik auf der Internetseite der Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ der Bundesregierung, zu finden unter [www.erfahrung-ist-zukunft.de](http://www.erfahrung-ist-zukunft.de).

eine Unterstützung brauchen, die sie anderswo vielleicht nicht bekommen.“

Seit die Reihe 2008 gestartet ist, haben zahlreiche Unternehmen, Vereine und aktive Ältere eigene Beispiele eingesandt. Gesucht werden nach wie vor Aktivitäten aus den fünf Handlungsfeldern der Initiative: Unternehmen, die ältere Beschäftigte fördern, Initiativen und Vereine, die Jung und Alt zusammenbringen, oder über 50-Jährige, die sich freiwillig engagieren, sportlich besonders aktiv sind oder sich selbstständig gemacht haben.

unter [www.erfahrung-ist-zukunft.de](http://www.erfahrung-ist-zukunft.de) entgegen genommen. „Erfahrung ist Zukunft“ ist eine Initiative der Bundesregierung mit Partnern aus Wissenschaft und Gesellschaft. Sie macht die Herausforderungen des demografischen Wandels bewusst und wirbt für ein positives Bild des Alterwerdens.

Gemeinsam zeigen die Initiatoren Perspektiven in den Handlungsfeldern Beschäftigung gestalten, Existenz gründen, lebenslang lernen, freiwillig engagieren und gesundheitlich vorbeugen auf. Zudem gibt es aktuelle Infos, Tipps und einen Angebotsfinder für die Generation 50plus.

Bewerbungen für „Mitten im Leben“ werden im Internet



### Lebenslanges Lernen

Laut dem Bundesministerium für Bildung und Forschung hat die Erkenntnis „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ heutzutage keine Geltung mehr. Denn nach Ansicht führender Experten hört das Lernen nach Schule, Ausbildung oder Studium nicht auf, denn es ist das wesentliche

Werkzeug zum Erlangen von Bildung und damit für die Gestaltung individueller Lebens- und Arbeitschancen. So ist es heutzutage keine Seltenheit, dass sich Menschen bis ins hohe Alter neue Fähigkeiten aneignen, um der beschleunigten Drehzahl des modernen Lebens standhalten zu können. Die Be-

schäftigung mit Neuem ist dabei ein wertvoller Schlüssel, die geistigen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Regelmäßiges Hirntraining kann das Nachlassen der Gehirnleistung verlangsamen und sorgt zudem für frische Vernetzungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Foto: djd/Dr. W. Schwabe

### Trost im Glauben

Wenn das Schicksal zuschlägt, suchen ältere Menschen vermehrt Trost und Halt im Glauben. Bei einer Umfrage im Auftrag eines Apothekenmagazins gab ein Drittel der Ab-70-Jährigen (33,5 Prozent) an, ihre Religion helfe ihnen, nach schweren Schicksalsschlägen neuen Lebensmut zu schöpfen. Bei den jüngeren befragten unter 30 Jahre spielt der religiöse Glaube hingegen kaum eine Rolle (10,8 Prozent).

W & B

### Abnehmen mit Sport

Wer im Alter abnehmen möchte, sollte nicht nur die Ernährung umstellen, sondern sich mehr bewegen. Nur mit Diät gehe Muskelmasse verloren, was im Alter gefährlich sei, berichtet ein Apothekenmagazin. Dies wiesen Forscher der Universität von Pittsburgh (USA) nach, die übergewichtige Senioren beobachteten, die über vier Monate entweder Diät hielten, sich regelmäßig bewegten oder beides kombinierten.

ots

#### Für ein Alter in Würde und Selbstbestimmung ...



**Altenzentrum Haus am Sähling**  
Hausleitung: Edith Aderhold

An der Gontardslust 11  
57319 Bad Berleburg  
Tel. 027 51/81-620  
Fax 027 51/81-667  
E-Mail: [haus-am-saehling@johanneswerk.de](mailto:haus-am-saehling@johanneswerk.de)

[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)

#### ... bieten wir im Haus am Sähling:

- Servicewohnen Kurzzeitpflege
- Langzeitpflege in Wohnbereichen:
  - Demenzwohngruppe
  - Pflegebereich
  - Altenheim
- Sozialberatung
- Begleitung der Angehörigen
- Seelsorge und Gottesdienste
- kulturelle Angebote und Feiern
- kreative Freizeitgestaltung
- Cafeteria
- Gesundheitsservice im Haus

 Evangelisches Johanneswerk e.V.  
Einrichtungen der Diakonie

**Mollig - Na und?**  
Umgeben für Damen und Herren

**Chicke, sportive XXL-Mode**

Siegener Straße 28  
57258 Freudenberg  
(Kundenparkplätze vorhanden)  
0 27 34/43 93 33  
[www.mollig-na-und.de](http://www.mollig-na-und.de)

*weil Nähe zählt*

**Malteser**

**Mahlzeitendienst**

**Sieben Tage heißes Essen:**

- große Auswahl
- Vollkost
- Diabetiker-Kost
- Leichte Kost
- Vegetarische Kost
- Tagessuppe
- Salatteller
- Getränke
- Obst
- Kuchen
- Abendessen

**Wir beraten Sie gern. Telefon 02738 / 30789-23**  
Ihr Malteserteam

**Betreuung und Pflege mit Herz.**

Pflege mit 

**Mobile Alten- und Krankenpflege sowie Behinderten- und Kinderkrankenpflege**

Poststraße 11 (Marktplatz)  
57319 Bad Berleburg

**Versorgung rund um die Uhr**  
ständige Bereitschaft  
Telefon (0 27 51) 41 11 40  
Fax (0 27 51) 41 11 42  
Mobil (01 70) 4 45 98 45

Zugelassen für alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen.  
Mitglied im Bundesverband ambulanter Dienste.

**engedi**  
mit Freude helfen

**Ihr Partner rund um Pflege**

Ambulante Pflege · Kurzzeitpflege  
Betreutes Wohnen

**[www.engedi.de](http://www.engedi.de)**  
**Telefon (0 27 54) 37 82 00**

**Leben Sie mit uns**



**HAUS MARIA**  
Altenwohn- und Altenpflegeheim

Viele ältere Menschen benötigen von einem bestimmten Zeitpunkt an qualifizierte Hilfe. Bei uns findet jeder die Betreuung, die seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Vom betreuten Wohnen bis zur ganzheitlichen umsorgenden Pflege.

Mit 71 Pflegeplätzen in Einzel- und Doppelzimmern bieten wir Seniorinnen und Senioren ein Zuhause und ein Stück Heimat.

Vollstationäre Pflegeeinrichtung mit Urlaubs- und Verhinderungspflege

Buchenstraße 1-5, 35236 Breidenbach  
Telefon (06465) 911966 · Fax (06435) 1311 · [www.hausmaria.com](http://www.hausmaria.com)