



Die Maler- und Lackiererinnung Westfalen-Süd verlieh jetzt in Freudenberg die Prüfungszeugnisse der Gesellenprüfung 2009 in einer Freisprechungsfeier an 37 junge Gesellen.

Malerberuf wieder beliebter

37 Gesellen erhielten Zeugnisse bei der Freisprechungsfeier

Freudenberg. Die größte Innung Westfalens im Maler- und Lackierhandwerk, die Maler- und Lackierer-Innung Westfalen-Süd, verlieh jetzt die Prüfungszeugnisse der Gesellenprüfung in einer Freisprechungsfeier an 37 junge Gesellen.

Helmut Wüstenhöfer, Obermeister der Innung, freute sich über die große Zahl der Gesellen und vor allem darüber, dass immer mehr Frauen diesen Beruf gewählt haben. Der Beruf des Malers und Lackierers habe sich stabilisiert, das sehe man auch an der Zahl der Ausbildungsbetriebe. Die Gesellenprüfung 2009 absolvierten Turgay

Albayrak (Helmut Six, Kreuztal), Sven Bender (Rolf-Peter Straub, Siegen), Janosch Braun (Dieter Menzler, Kreuztal), Kevin Brockmeyer, Paul-Sebastian Dreute und Manuel Hein (Malerfachbetrieb Rath, Kreuztal), Marcel Heiner Dittmann (Heinrich Wahl, Bad Berleburg, Dogan Özgen (Hans-Werner Schneider, Kreuztal), Katharina Drost (Nicole Wiesel und Sebastian Theile, Lennestadt), Tamara Frank und Marc-Andre Schäfer (Jens Otto GmbH, Bad Laasphe), Sven Held (Detlef Lehmann, Kreuztal), Daniel Hoffmann und Anton Reichert (Ralf Utsch, Siegen).

Außerdem: Manuel Iglesias Konrad (Bernd Zepter, Wilnsdorf), Patrick Legrand (Malerbetrieb Hentschel, Freudenberg), Sebastian Mankel (Andreas Wagner, Hilchenbach), Christopher Menn (Hans-Jürgen Reber, Hilchenbach), Jan Oger (Gerhard Epple, Siegen), Jessica Pokolm (Bernhard Seifarth, Kirchhundem), Sascha-Steffen Richter (Söhler, Freudenberg), Andre Setzer (H.-J. Soose u. A. Soose, Siegen), Christian Stein (Michael Koch, Attendorn), Maik Sturm (Rainier Sturm, Netphen), Armend Sulaj (Fleischer & Sulaj, Olpe), Tim Sulze (Willi Grebe, Bad

Berleburg), Manuel Weber (Johannes Watzek, Olpe), Tiana Wemeke (Harald Kristen u. Carsten Michel Diehl, Siegen), Steffen Wied (Malerbetrieb Hentschel, Freudenberg), Kevin Wieprecht und Ali Yavuz Durmus (Hengst Malerwerkstätten, Bad Laasphe), Thomas Wüst (Henry Krafft, Freudenberg) sowie Izzettin Yazar (Detlef Baier, Lennestadt).

Die Prüfungsbesten waren Jessica Pokolm (Seifarth, Kirchhundem), Tamara Frank (Jens Otto GmbH, Bad Laasphe) und Sven Held (Detlef Lehmann, Kreuztal).

Auf „Fuchsjagd“

Funkpeilsportler trafen sich auf der Eisernhardt

Eisern. 18 Amateurfunker aus Nordrhein-Westfalen und Hessen trafen sich kürzlich zu zwei Peildurchgängen auf der Eisernhardt bei Siegen. Beim Amateurfunkpeilen, salopp auch „Fuchsjagd“ genannt, geht es darum, fünf im Wald zuvor versteckte Kleinsender mit dem Peilempfänger in der Hand aufzuspüren und anzulaufen. Die Sender arbeiten auf frei empfangbaren Amateurfunkfrequenzen.

Zur „Fuchsjagd“ eingeladen hatte der Ortsverband Uni Siegen des Deutschen Amateur-Radio-Clubs. Das Amateurfunkpeilen wird schon seit den 20-er Jahren betrieben, anfangs auf Seen in Booten, später mit dem Automobil und seit den 50-er Jahren auch zu Fuß. Es gibt auch einen Kreis von etwa 100 Peilsportlern in Deutschland, die diese Freizeitbeschäftigung mit leistungssportlichen Ambitionen betreiben und zu Europa- und Weltmeisterschaften.

Dann geht es nicht nur darum, alle versteckten Sender zu finden, sondern dabei auch der Schnellste zu sein. Gemütlicher ging es auf der Eisernhardt zu.



Frank Sperber und Andreas Schantin von den Funkamateuren der Uni Siegen legten die insgesamt zehn Peilsender aus.

Der schnellste Teilnehmer war hier Peter Gierlach aus dem Rhein-Sieg-Kreis. Per Luftlinie war die zu bewältigende Strecke fünf Kilometer lang, je nach der gewählten Route wurden daraus sieben bis neun Kilometer. Das nächste Peilangebot im Sieger-

land ist für Sonntag, 1. November, vorgesehen. Weitere Informationen zu diesem Termin gibt es auf www.ardf-siegerland.de. Leihempfänger stehen für die Teilnehmer zur Verfügung und auch die Peiltechnik wird kurz erläutert.

SWA SONDERVERÖFFENTLICHUNG · 30. SEPTEMBER 2009

SENIOREN HEUTE

Sicher, geborgen und zu Hause



Stationäre Pflege in AWO Seniorenzentren

Kreis Siegen-Wittgenstein / Olpe

Fritz-Heinrich-Seniorenzentrum Auf der Pfingstweide 2-8 57334 Bad Laasphe Telefon 02752/10 40 sz-laasphe@awo-ww.de

Seniorenzentrum Erndtebrück Struthstraße 4 57339 Erndtebrück Telefon 02753/50 77 40 sz-erndtebrueck@awo-ww.de

Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum Ziegelefeld 9 57223 Kreuztal Telefon 02732/20 10 sz-kreuztal@awo-ww.de

Fritz-Fries-Seniorenzentrum Rosterstr. 186 57074 Siegen Telefon 0271/3 30 30 sz-siegen@awo-ww.de

Richard-Winkel-Seniorenzentrum Marderstraße 9 57368 Lennestadt Telefon 02721/9 85 13 sz-lennestadt@awo-ww.de



Wer mit zunehmendem Alter beispielsweise durch regelmäßige Gymnastik seine Muskulatur stärkt, steigert dauerhaft seine Lebensqualität. Foto: ddp

Sich jung halten

Muskeln gezielt trainieren

Mit zunehmendem Alter schwinden die Muskeln. Das ist Teil des normalen Alterungsprozesses. Wie ausgeprägt dies aber geschieht, hat jeder selbst in der Hand. Wer sich kaum noch bewegt, verliert gefährlich viel Muskulatur. Wer sich aber regelmäßiges Training verordnet, kann mit 80 Jahren die Leistungsfähigkeit eines untrainierten 40-Jährigen übertreffen. Damit steigern Senioren ihre Lebensqualität enorm und erhalten ihre Selbstständigkeit.

Der Sportwissenschaftler Prof. Dietmar Schmidtbleicher von der Universität Frankfurt/Main nennt dies einen „selbst gemachten Anti-Aging-Effekt“. Sie regenerieren langsamer. Zu starke Muskeln könnten sie überfordern.

doppelt so lange für den Muskelaufbau wie junge Menschen. Doch der Kraftzuwachs stellt sich auch bei ihnen sicher ein. Kaum regeneriert sich dagegen, was die Sportwissenschaftler „Muskelleistung“ nennen: die Fähigkeit zu schnellen und dynamischen Bewegungen. Doch allein die Wiedergewinnung oder der Erhalt der Muskelkraft bringt enorme Vorteile im Alltag.

Wer damit beginnen will, muss dies allerdings gut dosieren. Mit der vernachlässigten Muskulatur haben auch immer Gelenke und Knochen gelitten. Sie regenerieren langsamer. Zu starke Muskeln könnten sie überfordern.

Ältere Mannequins

Glaubwürdige Werbung gewünscht

Schlank und jung müssen sie sein – als Models haben Frauen und Männer sonst keine Chance. Doch ein Großteil der Deutschen hat die perfekten Werbegeichter langsam satt. Das zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage im Auftrag eines Seniorenmagazins. Acht von zehn Befragten (80 Prozent) fänden es gut, wenn in der Werbung für kosmetische Produkte und Hautpflege auch ältere Models abgebildet würden

– das wäre für sie glaubwürdiger. Auch fühlen sich 76,6 Prozent nicht von der Fernsehwerbung angesprochen, weil ihnen die Spots zu hektisch geschnitten seien und sie zudem die eindeutige Aussage darin vermissen. Dies bestätigten insbesondere Befragte ab 60. Kein Wunder, dass mehr als sieben von zehn Befragten lieber Anzeigen in Zeitungen verfolgen, da sie so mehr Ruhe haben, den Informationen zu folgen. W & B

Pflege ist weiblich

Teilzeit ist verbreitet

Etwa 236 000 Menschen arbeiteten Ende 2008 bei ambulanten Pflegediensten. 88 Prozent der Altenpfleger, Krankenschwestern, Zivildienstleistenden und ungelernten Hilfskräften sind nach Angaben eines Apothekenmagazins Frauen. Dabei bezieht man sich auf die „Pflegestatistik 2007“ des Statistischen Bundesamts. Mehr als zwei Drittel arbeiten als Teilzeitkräfte. Die Nachfrage steigt stetig, allein 2005 bis 2007 um sieben Prozent. In Deutschland

gibt es 2,25 Millionen Pflegebedürftige. Davon werden 68 Prozent zu Hause versorgt, eine Million von Angehörigen. Auch unter ihnen stellen Frauen – zum Beispiel Töchter, Schwiegertöchter, Enkelinnen, Nichten – die übergroße Mehrheit. Gut 500 000 Patienten werden von den 115 000 ambulanten Pflegediensten betreut, die es in Deutschland gibt. Fachleute rechnen mit mehr als drei Millionen Pflegebedürftigen 2030. W & B

Sanitätshaus **Kastl GmbH** Orthopädietechnik vom Profi!

Keine wirtschaftliche Aufzahlung bei ...

- Schuheinlagen
- Gummistrümpfen (Kompression)
- Bandagen

Friedrichstraße 133 57072 Siegen Tel. 0271/231 23 51 Fax 0271/231 23 52

Gontermannstraße 6 57518 Betzdorf Tel. 027 41/93 34 65 Fax 027 41/93 37 43

Zertifiziert DIN EN ISO 13485:2003

Überlastet? Ausgepowert? Ich kann nicht mehr?

„Sie kümmern sich in liebevoller Weise um Ihren pflegebedürftigen Ehepartner oder Ihre pflegebedürftigen Eltern? Sie tun dies rund um die Uhr und es ist Ihnen wichtig, sich um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen zu kümmern?“

„Tun Sie es weiterhin, aber machen Sie es sich leichter und gönnen Sie sich zwischendurch eine Auszeit zum Durchatmen, zum Einkaufen, zur Muße oder für Dinge, die Sie gern machen. So wird Ihnen Ihre wichtige Aufgabe auch morgen nicht zu viel.“

Nutzen Sie unser Angebot eines Schnuppertages für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Er steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung und kann nach Vereinbarung durchgeführt werden. Für eine längerfristige Entlastung beraten wir Sie gerne.

Eine Finanzierung der Tagespflege kann leichter sein als Sie denken.“

Gemeinschaft erleben – Entlastung erfahren Tagespflegezentrum Freudenberg

Volker Münker und Roland Nöh GbR Bahnhofstr. 84 · 57258 Freudenberg Telefon: 0 27 34 / 4 38 99 41

Menüsservice Essen auf Rädern

Genießen Sie jeden Tag Ihr heißes Lieblingsgericht!

Über 230 Menüs zur Auswahl

1 Essensgutschein
Gültig nach einer Wochenbestellung ab 5 Menüs, über den DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V. Pro Person und Haushalt einmal bei Ihrer erneuten Bestellung einzulösen. Anzeige ausschneiden und mitsenden. Anzeigegültig nur für Neukunden.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! **02 71/337 16 -24**
Fordern Sie unseren Menükatalog an
Neu! Katalog jetzt auch Online!

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V.
www.drk-siegen-wittgenstein.de

Ihr persönlicher Senioren-Dienstleister

Senioren-Dienste
Z. B. Lebensmittel-Heimservice, Einkaufsfahrten u.v.m.

Garten-Dienste
Z. B. Heckenschnitt, Beetpflege u.v.m.

Haus-Dienste
Z. B. Haushaltshilfe, Reinigungsarbeiten u.v.m.
Besondere Angebote für Senioren mit Haus und Garten. Alle Dienstleistungen aus einer Hand. Einzeln oder beliebig kombinierbar. Günstige Monats- und Saisonangebote. Persönliche, kostenlose Beratung.

Senioren-Dienste Andreas Tolater
SHG 57076 Siegen-Weidenau Brucknerweg 12
Tel.: 0271-7711087 Mobil: 01577-3250150
Mail: info@seniorenendienste-tofaute.de www.seniorenendienste-tofaute.de

AWO Seniorenzentren
AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.
www.awo-ww.de