

Expertin für gesunde Ernährung sucht Begleitung beim Spaziergang

Wilhelmine Westhoven weiß, was bekommt und gesund ist.



Altes Eisen oder Experten fürs Leben? Die Frage beantwortet die Caritas mit dem Motto ihrer Jahreskampagne eindeutig: Experten fürs Leben. Alte Menschen haben viel erlebt und durchlebt, daher können sie manchen Tipp geben oder mit Wissen und Erfahrung helfen. Andererseits brauchen auch sie Hilfe und Unterstützung. Sei es durch Vorlesen, Begleitung beim Spaziergang oder Unterhaltung beim Karten- oder Brettspiel. Der ambulante Pflegedienst der Gelsenkirchener

Caritas will diese beiden Seiten zusammenbringen. „Experte fürs Leben sucht ...“ heißt es im Internet unter www.caritas-gelsenkirchen.de .

Monatlich wird eine Expertin oder ein Experte fürs Leben und sein Wunsch vorgestellt.

Wie zum Beispiel Wilhelmine Westhoven - eine der vielen Experten fürs Leben, denen der Pflegedienst bei seiner täglichen Arbeit begegnet. Sie kennt sich mit Obst und Gemüse bestens aus und weiß worauf es ankommt, wenn man sich gesund ernähren will. So hilft zum Beispiel der tägliche Apfel den Cholesterin-Spiegel zu senken. Feigen, Ananas und Pflaumen halten die Verdauung in Gang, und vier Walnüsse täglich sind gut für den gesamten Körper. „Zweimal die Woche Fisch essen“, rät die 76-Jährige. Ihr Wissen hat sie in vielen, vielen Jahren beim Obst- und Gemüseverkauf auf dem Wochenmarkt erworben. Dort hat sie nach der Erkrankung ihrer Mutter schon früh dem Vater bei der Arbeit geholfen. Ihre Lehre in der Paramentenstickerei, einem uralten Handwerk der künstlerischen Textilgestaltung, musste Wilhelmine Westhoven daher abbrechen. Dabei hätte sie gern im Kunstgewerbe gearbeitet. Statt dessen ging es später zur Hauswirtschaftsschule. Ihre Liebe zur Stickerei und anderen Handarbeiten hat sie sich allerdings immer bewahrt.

Gesucht hat die in Ückendorf lebende Wilhelmine Westhoven Gleichgesinnten um sich über gesunde Ernährung oder Handarbeiten austauschen, noch Unerfahrenen Tipps für das gesunde Kochen sowie im Umgang mit Nadel Faden zu geben oder sich einfach über die täglichen Dinge des Lebens zu unterhalten – am liebsten bei einem Spaziergang.

Der Ambulante Pflegedienst der Caritas informiert unter der Rufnummer 0209/15 80 622 gern über die Aktion „Experte fürs Leben sucht ...“.

Mehr Informationen zur Jahreskampagne „Experten fürs Leben“ gibt es im Internet unter <http://blog.experten-fuers-leben.de> .

Experte für indisches Kochen sucht Begleitung für Kino-, Opern- oder Museumsbesuche

Ambulanter Pflegedienst der Caritas stellt Reiner Kurowski vor



Altes Eisen oder Experten fürs Leben? Die Frage beantwortet die Caritas mit dem Motto ihrer Jahreskampagne eindeutig: Experten fürs Leben. Alte Menschen haben viel erlebt und durchlebt, daher können sie manchen Tipp geben oder mit Wissen und Erfahrung helfen. Andererseits brauchen auch sie Hilfe und Unterstützung. Sei es durch Vorlesen, Begleitung beim Spaziergang oder Unterhaltung beim Karten- oder Brettspiel.

Der ambulante Pflegedienst der Gelsenkirchener Caritas will diese beiden Seiten zusammenbringen. „Experte fürs Leben sucht ...“ heißt es monatlich im Internet unter www.caritas-gelsenkirchen.de . Dann wird eine Expertin oder ein Experte fürs Leben und sein Wunsch vorgestellt.

In diesem Monat ist es Reiner Kurowski. Er ist ein wahrer Experte der indischen Küche, genauer: der südindischen Küche. Vor über 30 Jahren lernte der heute 53-jährige Frührentner die Gaumenfreuden dieser Küche durch eine aus Indien stammende Freundin kennen und schätzen. Anfangs ließ sich der früher als Anwalt für Medienrecht arbeitende Reiner Kurowski nur bekochen, dann griff auch er zum Kochlöffel, um mitzuhelfen. Schließlich stellte er sich selbst an den Herd. Jetzt entdeckte er so richtig die indische Kochkunst: „Ich mag die Exotik dieser Küche, die eine Gewürzküche ist.“ Im Freundeskreis war er für seine Kochkünste bekannt, die er auch in VHS-Kursen lehrte.

Aufgrund seiner starken Sehbeeinträchtigung und einer Erkrankung, die ihn an den Rollstuhl bindet, kann er leider nicht mehr kochen. Doch sein Wissen und seine Begeisterung für die indische Küche möchte er gern weitergeben. „Die vornehmlich vegetarische Küche zeichnet ihre Vielfalt und Kombination vieler Geschmacksrichtungen aus. Curry mit seinen über 300 Sorten von süß, über aromatisch bis scharf gehört zur Küche Indiens einfach dazu“, weiß Reiner Kurowski. Er kennt eine Vielzahl von Rezepten und so manchen Tipp und Kniff. Gern gibt er sie weiter. Da der in Ückendorf lebende Reiner Kurowski nicht nur ein Kenner der indischen Küche ist, sondern auch kulturell sehr interessiert ist, sucht er Begleitung für Kino-, Opern- oder Museumsbesuche.

Wer Interesse hat, meldet sich beim Ambulanten Pflegedienst Mitte der Caritas unter Telefon 15 80 622.

Mehr Informationen zur Jahreskampagne „Experten fürs Leben“ gibt es im Internet unter <http://blog.experten-fuers-leben.de> .

Tanz-Expertin sucht Begleitung bei Spaziergängen

Mathilde Klein entdeckte als fünfjähriges Kind ihre Leidenschaft



Altes Eisen oder Experten fürs Leben? Die Frage beantwortet die Caritas mit dem Motto ihrer Jahreskampagne eindeutig: Experten fürs Leben. Alte Menschen haben viel erlebt und durchlebt, daher können sie manchen Tipp geben oder mit Wissen und Erfahrung helfen. Andererseits brauchen auch sie Hilfe und Unterstützung. Sei es durch Vorlesen, Begleitung beim Spaziergang oder Unterhaltung beim Karten- oder Brettspiel. Der ambulante Pflegedienst der

Gelsenkirchener Caritas will diese beiden Seiten zusammenbringen. „Experte fürs Leben sucht ...“ heißt es monatlich im Internet unter www.caritas-gelsenkirchen.de. Dann wird eine Expertin oder ein Experte fürs Leben und ihr/sein Wunsch vorgestellt. In diesem Monat ist es Mathilde Klein. Ihre ganze Leidenschaft gilt dem Tanzen. Und das schon seit fast 80 Jahren. Ihre ersten Tanzschritte machte die heute 84-Jährige bereits im zarten Alter von fünf Jahren. Damals entdeckte und förderte ihr Großvater das junge Talent. Er betrieb eine Tanzschule und lehrte Mathilde Klein die unterschiedlichen Tänze. Am liebsten wiegt sie sich jedoch im Walzerschritt. Denn der Walzer – das ist ihr Lieblingstanz. Der ist nicht so gemächlich wie man glaubt. „Wegen der vielen Drehungen muss man schon schwindelfrei sein“, sagt Mathilde Klein. Wer das Tanzen erlernen möchte, sollte sich Schritte gut einprägen können, Ausdauer und auch Taktgefühl mitbringen, weiß die leidenschaftliche Tänzerin. Zum Beruf konnte Mathilde Klein das Tanzen nicht machen. Sie arbeitete in einer Bäckerei, als Verkäuferin und betrieb zwei Wirtschaften. Ihr Wissen um die richtigen Schritte gab sie an viele Kinder weiter. Bei Verwandtschaftsbesuchen in Thüringen sollte sie bei Festen oft vortanzen. Natürlich war sie eine begehrte Tanzpartnerin. Heute klappt es wegen der einen oder anderen altersbedingten Bewegungseinschränkung mit dem Tanzen nicht mehr so. Obwohl sich Mathilde Klein mit Gymnastik fit hält. Auch gesellig ist sie geblieben, weshalb sie gern an verschiedenen Seniorengruppen teilnimmt. Den richtigen Dreh hat die in Ückendorf lebende Seniorin noch immer drauf und kann manchen Tipp für schwungvolle Tanzschritte geben. Mathilde Klein würde sich sehr freuen, eine Begleitung für Spaziergänge zu finden.

Wer Interesse hat, meldet sich beim Ambulanten Pflegedienst Mitte der Caritas unter Telefon 15 80 622.

Mehr Informationen zur Jahreskampagne „Experten fürs Leben“ gibt es im Internet unter <http://blog.experten-fuers-leben.de>.