



# Senioren-Zeitung



## Dem Herbst positiv entgegensehen

### Herbstimpressionen



Der Sommer hat seine ganze Kraft aufgebraucht. Fast unmerkbar überlässt er das Zepter dem nachfolgenden Herbst. Aufziehende Nebelschwaden lassen die Landschaft trüb

und milchig aussehen. Verdorrte Blätter liegen zerstreut auf der Erde. Nichts ist mehr von dem angenehmen Duft der Sommerblumen zu riechen. Auch die Spätblüher am Waldesrand lassen die Köpfe hängen, in der Gewissheit, dass ihre Zeit wie alles im Leben abgelaufen ist. Zurück bleibt der Geruch von feuchtem Waldboden. Kleine Windstöße wirbeln bereits die restlichen Blütenbestände auf. Ein Anblick, der an den kommenden Herbst erinnert. Nur noch mühsam durchbricht die Sonne die über dem Land ausgebreiteten Nebelschleier. Für viele Menschen eine erdrückende Situation, die viele Gemüter auf den Tiefpunkt sinken lässt und nicht selten Depressionen hervorruft. Die meisten der Betroffenen wünschen sich schon jetzt den Frühling herbei. Leider gibt es im Jahresvergleich keine noch so kleine Verschiebung im Rhythmus der Gezeiten. Seit Generationen mussten sich die Men-

schen mit dem Unabänderlichen abfinden. Eine immer wiederkehrende Tatsache auf unserem Planeten. Man könnte aber auch optimistisch sein und die Zeit nutzen, um den verbleibenden Sonnentagen im Herbst die besten Seiten abzugewinnen. So ist es eine wahre Augenweide das bunt gefärbte Blätterdach im Sonnenlicht zu bewundern, bevor der aufkommende Herbstwind das Laub zu Boden taumeln lässt. Auch der vorbeiziehende Schäfer, der mit seiner Herde und den zottigen Hunden auf brach liegenden Feldern unterwegs ist, übermittelt ein Bild des Friedens. Aber nicht nur der Schäfer, auch der Bauer ist noch unterwegs, um die letzten Fuhren einzubringen. Er wird dem Sommer keine Tränen nachweinen. Das Feld ist abgeerntet und zum Teil schon bestellt. Die Natur gönnt sich die wohlverdiente Ruhepause, um neue Kräfte für den kommenden Frühling zu speichern. Der gestresste Mensch in der heutigen Zeit, wo nur Leistung zählt, sollte er es der Natur gleichtun und öfter mal eine Ruhepause einlegen, nicht nur im zu Ende gehenden Jahr. Gestärkt in die neue Saison zu starten und die vielseitigen Aufgaben im Beruf und Alltag zu bewältigen, sollte das Ziel sein. Positiv in die Zukunft blicken, kann viele Probleme lösen.

Otto Kuhn  
Losheim am See  
Seniorenredaktion.

### Bei Oma im Herbst

Im Herbst gibt's bei Oma sehr viel zu tun. Da bleibt wenig Zeit, sich auszuruhen. Im Garten muss man Äpfel pflücken, Birnen, Pflaumen, Brombeeren auch, Nüsse schütteln und sich bücken, Trauben lesen frisch vom Strauch, Kräuter und Tomaten ernten, und Salat, Gemüse, Lauch, Kartoffeln, Rüben, Gurken, Zwiebeln, ja, und Blumensträuße auch. Oma freut sich, und sie hängt, Blumen, Kräuter auf als Strauß, so verbleibt ein Stück vom Sommer

duftig bunt in Omas Haus. Das Gemüse und die Äpfel lagert Oma sorgsam ein drunten in den dunklen Keller, frisch soll es im Winter sein. Aus den Früchten zaubert Oma Marmelade, Mus und Kuchen, und wir naschen, schlecken, schmausen, wenn wir sie im Herbst besuchen.

Co. Elke Bräunling  
ingesandt von Ria Koch, Wahlen



## Leben und Wohnen im Alter in der Gemeinde Losheim am See

Der Caritasverband Saar-Hochwald e.V. hat gemeinsam mit der Gemeinde Losheim am See ein Projekt begonnen, in dem man die Wohn- und Lebenssituation älterer Menschen in der Gemeinde im Hinblick auf die demografische Entwicklung näher betrachten will. Wir werden immer älter und immer weniger – was bedeutet das für unser Zusammenleben in den Gemeinden?

Wie können die Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind so unterstützt werden, dass sie in ihren Wohnungen verbleiben können?

Welche Wünsche und Bedürfnisse haben ältere Menschen und was kann jeder Einzelne tun, um auch in Zukunft lebens- und liebenswerte Dörfer zu erhalten?

Hierzu wurde eine Befragung der älteren Menschen durchgeführt. Diese zeigt, dass viele ältere Bürger sehr zufrieden mit ihr Wohn- und Lebenssituation und den Angeboten in ihrem Dorf sind. Sie zeigt aber auch, dass bereits jetzt Veränderungen eingesetzt haben, die Leben auf dem Dorf verändern werden und die insbesondere für Menschen mit einer eingeschränkten Mobilität neue Herausforderungen bringen werden. Es gibt immer weniger Geschäfte in den Dörfern, Ärzte und viele andere Dienstleistungen gibt es nahezu nur noch im Losheim selbst. Wenn ich nun selbst kein Auto mehr fahren kann, bin ich hier auf andere Angebote angewiesen. Noch gibt es diese Angebote, Familie, Freunde und Nachbarn helfen ebenso noch oft aus. Doch wie lange funktioniert dies noch?

## Bürgerschaftliches Engagement in den Dörfern – Neues wagen

„Aber was kann ich denn tun“, war eine immer wieder gestellte Frage. Alleine kann man da doch nichts bewegen.

Ich bin schon engagiert, sollen doch die anderen mal ran. Ich weiß ja gar nicht wo der Schuh drückt. So oder so ähnlich reagierten viele Menschen auf die Frage, ob sie sich denn ein Engagement in ihrem Dorf vorstellen können. Bei der Beantwortung dieser Fragen wollen wir gerne helfen. Gemeinsam hinschauen, wo der Schuh drückt und welchen Beitrag jeder leisten kann.

Die Gemeinde Losheim am See und der Caritasverband Saar-Hochwald e.V. laden deshalb alle interessierten Bürger zu einer Infoveranstaltung ein. Ausgehend von ihren Ideen, Erfahrungen und Vorschlägen sollen erste Schritte für den Aufbau neuer Angebote überlegt werden.

Was ist sinnvoll, wie fange ich an und wer unterstützt mich bei Fragen und Problemen?  
Zu all diesen Fragen soll die Veranstaltung:

**„Lebens- und liebenswertes Losheim -  
gemeinsam für ein gutes Leben im Alter“  
am Do, 05. November 2015 um 18:00 Uhr  
im Museum der Eisenbahnhalle**

das Startsignal geben.

Gemeinsam mit dem Bürgermeister der Gemeinde, Herr Lothar Christ, den Ortsvorstehern und Seniorenbeauftragten sollen im Gespräch erste Impulse für neue Projekte gesetzt werden.

*Markus Schneider,  
Caritasverband Saar-Hochwald e.V.*