## Fitness für die grauen Zellen

Wie kann ich bis ins hohe Alter geistige Fitness erhalten?



Um diese Frage ging es bei dem 10. Seniorenfrühstück am 30.11.16, zu dem der Arbeitskreis in die Bürgerbegegnungsstätte eingeladen hatte.

Zunächst gab es wieder ein leckeres, reichhaltiges und appetitliches Frühstücksangebot wie immer mit regionalen und einheimischen Produkten. 55 Unglinghausener frühstückten bei Kerzenschein an vorweihnachtlich gedeckten Tischen, ge-

schmückt mit Kerzenständern aus Holz und vielen anderen Holzfiguren wie Äpfeln, Sternen und Bäumen, die von Friedhelm Ziegler selbst hergestellt worden waren.

Nach dem Frühstück hielt die Gedächtnistrainerin Bernadette von Plettenberg unter reger Einbeziehung der Zuhörer einen hochinteressanten Vortrag über Aktivitäten, die unsere Hirntätigkeit anregen. Sie stellte in unterhaltsamer, informativer und kurzweiliger Weise 12 Trainingseinheiten mit vielen praktischen und von den Zuhörern zu lösenden Aufgaben vor. So konnte jeder, der wollte, seine Hirnleistung in spielerischer Form überprüfen und gleichzeitig trainieren.

Sie gab auch konkrete, wichtige Tipps zur Erhaltung der Fitness wie ausgewogene Ernährungsweise mit ausreichendem Trinken, Bewegungssteigerung, gutem Schlaf, Geselligkeit zur Förderung des Wohlbefindens und der Stimmung, bewusste Ruhepausen im Tagesablauf, Neues lernen und Vermeidung von Routine. Denn durch Unbekanntes wird das Gehirn zu gesteigerter Aktivität angeregt.

So wurden bei diesem gleichzeitig schmackhaften und informativen Frühstückstreffen schon mehrere Tipps zur Anregung unserer Hirnaktivität verwirklicht: Geselligkeit, Aktivität und neue Herausforderungen. -G. und R. Ebbinghaus-

## Immer sehr beliebt - das Nikolausfest mit dem **Fackelzug**

Sämtliche zur Verfügung stehenden Fackeln waren beim Niko-

Freiwilligen **Feuerwehr** Unglinghau 03.12.2016 ausverkauft als der Fackelzug bei weihnachtli-



Posaunenklängen seinen Rundgang mit über 60 Teilnehmern, darunter auch vielen Kindern, startete. Bei ganz klarem Wetter mit frostigen Temperaturen wurde am Himmel eine

schmale Mondsichel sichtbar, und mit zunehmender Dunkel-

heit blitzten immer mehr Sterne am Himmel über dem Fackelzug. Sehr stimmungsvoll! Zurück am Gerätehaus war alles schon vorbereitet für die Rückkehrer, die sich bei Temperaturen von minus



den Feuertonnen gerne mit Bratwurst, Glühwein oder Kinder punsch stärkten. Für die Kinder gab es vom Nikolaus wieder eine süße Überraschung. -G. und R. Ebbinghaus-

Von links: Rosa Mai (in der letzten Ausgabe leider verrutscht), Mariyam Solaiman

Unsere kleinsten Unglinghäuser



## Besonderes Jubiläum 2016

50-jährige Mitglied schaft im TuS Ungling hausen Von links: Gerda Zühlsdorf und Wilma Wagener



# Stimmungsvoller Abend im Advent beim Stall

Die "Frauen gemeinsam" der evangelischen Kirche luden herzlich am 15.12.2016 um 18.30 Uhr zu einer Atempause im Advent beim Stall ein, wie es im Einladungsflyer hieß



Stücher, Dorfstraße 6. An dieser Atempause nahmen ungefähr 100 Besucher teil, mehr als jemals zuvor. Viele Kinder fan-

Gastgeber wa-

ren die Familien

ersten Reihe auf Strohballen vor dem weit geöffneten Scheunentor mit Blick auf die Krippe und die zufrieden fressenden Kühe. Ein wohltuender Anblick! Den Weg zum Vorplatz, der durch aufgeschichtete Strohballen gekennzeichnet war, konnte jeder leicht finden durch die vielen in Gläsern geschützten brennenden Kerzen. Die zahlreichen Bläser des Posaunenchores eröffneten die Feier und begleiteten die Zuschauer und Zuhörer beim Singen fröhlicher Weihnachtslieder, die unter dem Motto standen "Freut Euch Ihr Christen, freuet Euch sehr, ...". Anna und Nele zündeten auf dem Boden vor der großen Stalltür zu dem Lied "Wir sagen Euch an den lieben Advent" Kerzen an, deren Schein den ganzen Abend leuchtete. Den Mittelpunkt der Feierstunde bildete ein lebhaftes, anschauliches Anspiel der Familien Stücher und ihrer Kinder. Bri-

gitte Meier las für die Zuhörer gut verständlich den jeweiligen Rahmen vor, bevor die "Schauspieler" in Aktion traten und die Szene spielten. Gefragt wurde, um wen es sich denn beim Nikolaus handele, um den Bischof aus Myra (Berthold Stücher) oder den in der Weihnachtszeit allbekannten Mann mit dem roten Mantel, der roten Mütze und dem langen weißen Bart (Jonas Stücher). Die wichtigste Botschaft des Bischofs, die nach langem misstraui-

schem Zögern zum Schluss des Anspiels entdeckt wurde, war verschön eingepack ten Geschenkpaket auf einem Zettel mit dem einzigen Wort "Vertrauen": Ver-



der heutigen Zeit, in der immer wieder sofort Böses vermutet wird, oft fehlt. Auch Weihnachten geht es um Vertrauen. Der Bischof brachte im Anschluss ein großes selbstgebackenes Brot, das in kleinen Stücken an die Besucher verteilt wurde. Die Feierstunde ging zu Ende mit dem Spiel des Posaunenchores und dem gemeinsam gesungenen Lied "O du fröhliche...", was so gut zur Atmosphäre dieser Atempau se passte. Bei heißem Glühgetränk blieb man noch gerne eine gute Stunde vor dem erleuchteten Stall zusammen. Weihnachten war angekommen. -G. und R. Ebbinghaus-

## Atmosphäre in der Frühe um 6 Uhr, als die Zuhörer/innen ..Frieden ist denkbar!' zuerst um eine nur mit Kerzen erhellte Hirtenlandschaft zur st Frieden



auch in heutiger Krisenzeit überhaupt denkbar? Was ue ich dafür? Norin kann nein Beitrag bestehen?

Fragen in Stille nachzudenken, zuzuhören, Anregungen zu erhalten und Kraft und Zuversicht für den Alltag zu schöpfen, ging es an drei Morgen in der Adventszeit im Vereinshaus bei 'Ora et labora', veranstaltet von der Evangelischen Gemein-

schaft. Es herrschte eine ganz besondere, wohltuende

Verkündigung des Friedens durch die Engel schweigend und betrachtend im Kreis saßen. Lieder wie "Herr, gib mir Mut zum Brückenbauen, gib mir den Mut zum ersten Schritt" und vielfältige Texte, von Christel Westbrock vorgetragen, gaben Anstöße zum Nachdenken über den Frieden, der von Menschen überall in der Welt ersehnt wird und heute so gar nicht selbstverständlich ist. Immer wieder gab es stille Pausen zum Nachdenken über das Gehörte.

Nach der etwa 20-minütigen Andacht wartete an liebevoll gedeckten und mit Naturmaterialien und Kerzen geschmückten Tischen ein leckeres Frühstück.

Es gab Zeit zu so manchen Gesprächen, bevor mit neuer Kraft der Alltag wieder begann. -G. und R. Ebbinghaus-

## Weihnachtliches Konzert mit Gesang, Geschichten, Gedichten und vielen Instrumenten



Die "Original Giebelwälder Holz- und Saitenmusi" gab auf Einadung von Kultur U des Bürgervereins am 04.12.2016 um 17 Uhr ein vielseitiges, festliches Konzert. Das Ensemble unter der Leitung von Andreas

Schuss erfreute in wechselnden Formationen die zahlreich erschienenen Besucher mit beliebten und bekannten Melodien und besinnlichen Eigenkompositionen, dargeboten auf unterschiedlichsten Instrumenten. Von der alpenländischen Stubenmusik inspiriert will das Trio einen "Kontrapunkt in die lau-

te und glitzernde Vorweihnachtszeit" setzen, wie in der Einladung zu lesen war. Andreas Schuss begleitete seinen Gesang auf Harfe, Akkordeon, Gitarre und Panflöte. Seine Ehefrau Vanessa Feilen spielte sowohl Klarinette, Saxophon als auch Kont rabass, Mandriola und Blockflöte. Sohn Jörn Pfeiffer war mit Gitarre und Kontrabass der Dritte im Bunde. Zwischen den einzelnen Musikstücken in ihrer besonderen, einzigartigen Klangsprache las Andreas Schuss einige humorvolle Gedichte und Geschichten aus seinem Buch "Giebelwälder Weihnacht". Heiteres Schmunzeln rief besonders die lustige "Lametta-Erzählung" aus den 70er Jahren hervor, als vor lauter Lametta der Weihnachtsbaum kaum mehr zu sehen war. Bei Plätzchen und Tee lauschten die Zuhörer gern 2 Stunden lang dem besinnlich schönen Weihnachtskonzert. Nach mehreren Zugaben erklang zum Schluss, mit Fagott, Gitarre und Bass begleitet, das Lied: "Ein schöner Tag sei euch geschenkt...". Und dieser schöne Tag wurde den Unglinghausenern durch die Giebelwälder geschenkt. -G. und R. Ebbinghaus

# Zaubereien beim Helferfest als Überraschung

Fast jeder Platz war am 18.02.2017 besetzt in der mit magi-



schen, farblich wechselnden Lichtern zusätzlich erleuchteten Bürgerbegegnungsstätte beim mittlerweile 21. Helferfest, das der Bürgerverein jedes Jahr als Anerkennung und Dank für die ein riesig langes freiwillige und tatkräftige Leistung der Helferinnen und Helfer ausrichtet. Jürgen Schepp als momentaner Veranwortlicher des Bürgervereins begrüßte alle sehr herzlich. Unter den Anwesenden waren auch zwei Flüchtlinge, die in Unglinghausen wohnen, und acht "unserer" Flüchtlinge, die früher in der Luftballon zurück-Turnhalle untergebracht gewesen waren. Jürgen Schepp gab einen kurzen Rückblick auf Veranstaltungen im vergangenen Jahr und dankte für das Engagement. Er betonte, wie angewiesen der Bürgerverein auf tatkräftige Unterstützung jedes Einzelnen und auch auf die Ausrichtung des Duffelnsfestes als Haupteinnahmequelle ist. Allgemein sind neue Ideen eines Event-Konzepts willkommen und besonders ein Engagement junger Leute, auch im Vorstand, im Thekendienst und in der Mitwirkung am Freitagabend in gemeinsamer Runde in der Bürgerstube. Als Nachfolger von DJ Horst, der nach jahrelanger Tätigkeit jetzt im Ruhestand ist, konnte das Veranstaltungsteam um Maximilian Neuss begrüßt werden. Das Ange-

bot beim gemeinsamen Abendessen als Buffet war sehr vielseitig mit Krustenbraten, Hähnchenbrustfilet, Spätzle, Kartoffelgratin, Gemüse- und Salatplatte und Nachtisch. Alles war sehr schmackhaft und man griff gerne zu. Den ganzen Abend über sorgte der Thekendienst zuverlässig für die gewünschten Getränke.

Im weiteren Verlauf des Abends wurden die Gäste in die zauberhafte Welt der Magie entführt durch den Zauberkünstler Pikkus aus Wilnsdorf. Klassisch elegant gekleidet trat er sofort in Interaktion mit dem Publikum und führte mit Mitmachaktionen die magischen Zauberstäbe der Finger ein, was zu vielen komischen Situationen führte. Lebhaft, unterhaltsam und mit intensiver Animation führte er durch sein Programm der verrückten Zaubereien. Besonders verblüfft waren die Zuschauer in der Luftballon-

show, bei der ein Gegenstand über Papierband von einem Freiwilligen aus dem Publikum mit Pistole in den geschossen wurde. Immer wieder



gab es mit "Hokus, Pikkus, Fidibus" Anlass zu staunendem Lachen und zu viel Applaus. Auch die genaue Geburtsstunde des Kindes einer Mutter aus dem Publikum wusste er mit seinen Tricks zu bestimmen. Zauberer Pikkus gab als Zugabe den amüsanten Falttrick eines Grillhähnchens aus einem Handtuch. Wer selber ein Grillhähnchen zaubern möchte, kann sich den Trick auch im Internet anschauen und die eigenen magischen Fähigkeiten testen. Für einige Besucher wurde es ein langer, geselliger Abend. -G. und R. Ebbinghaus-

## Mitgliederversammlung des Wandervereins

Kurz wie immer und ohne vereinsinterne Probleme – so verlief die Mitgliederversammlung des inzwischen fast 40 Jahre alten Vereins, zu der Vorsitzende Helga Schädel mehr als die Hälfte der 106 Mitglieder begrüßen konnte.

Kontinuität ist die Stärke des Wandervereins. Das zeigte sich bei der Besetzung der Vorstandsämter. Zweiter Vorsitzender Reinhard Bender, Kassenverwalterin Rosel Klöpping sowie Wanderwart Holger Vitt und auch der 2. Schriftführer Willy Hermann wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Else Krämer und Karl Heinz Bender prüfen in den kommenden zwe Jahren die Kasse. Ersatzkassenprüfer ist Werner Irle. Es erfolgten Ehrungen: Vorstandsmitglied Rosel Klöpping wur de für 10-jährige Kassenverwaltung die Silberne Verdienstplakette des Deutschen Volkssportverbandes überreicht. Für 12 Jahre Mitarbeit nahmen Horst Guthard, Doris und Gerhard Hoffmann, Hildegard Flender sowie Doris und Helmut Bruch die Anerkennungsnadel des DVV in Gold entgegen. In ihrem Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr mit vielen Aktivi

täten betonte Helga Schädel die gute Beteiligung der Wander-

freunde an fast 40 IVV - Veranstaltungen. 23 Mal wurde ihnen

oft als teilnehmerstärkste Gruppe, ein Preis überreicht. Unver-

gesslich war die einwöchige Pfingstfahrt nach Bräunlingen im

Südschwarzwald. Höhepunkt ..Romantischen Weihnachts-

Obernau - Talsperre.

des Wanderjahres war die eigene Veranstaltung im August mit knapp 1.100 Wanderern gewesen. Der Familientag fand auf dem Sattel in Unglinghausen statt. Ein besonderes Highlight war zudem der Besuch des

marktes auf Schloss Merode", nahe der Stadt Düren. Ausklingen ließen die Wanderfreunde das Jahr mit der schon traditionellen "Wanderung zwischen den Jahren", diesmal an der

2017 stand bereits die erste Wanderfahrt auf dem Programm und zwar nach Dietkirchen bei Limburg. Weitere Busfahrten sind nach Bochum, Katzenellenbogen, Datteln, Dülmen und Grolsheim gebucht. Fest terminiert sind auch das Familienfest am 08. Juli in Beienbach, die eigenen Volkswandertage am 19. und 20. August, im September eine einwöchige Vereinsfahrt nach Weibersbrunn im Spessart und am 28. Dezember die Wanderung zwischen den Jahren, diesmal in Salchendorf.