



Allgemeine Soziale Hilfe Emden e.V.

Büro: Brückstraße 9, 26725 Emden

Telefon: 04921 / 9509599

Internet: www.ash-emden.de

Email: ash.emden@t-online.de

Inhaltsverzeichnis

Seite 2 - 3

Freud und Leid
März / April

Seite 4

Veranstaltungsplan

Seite 5

Einladung zur
Jahreshauptversammlung

Seite 6 - 7

Jahresreise 2025

Seite 8 - 14

Weihnachtsfeier

Seite 15

Weihnachtstüten packen

Seite 16 - 17

Besuch Weihnachtsmarkt

Seite 17 - 22

Frühstück und Verknobelung

Seite 23

wir schmunzeln

Seite 24

nu sünd wi platt

Seite 25

Kinder- und Jugendseite

ab Seite 26

dit un dat

Das Frühjahr naht und damit auch:



frohe Ostern!



Freud und Leid / März/April 2025



04.03. MAGDALENA ALBRECHT

05.03. ROLAND VON BEWER

10.03. EVELYN SCHNELL

12.03. ALBERT BRETZLER

14.03. ALMUT VAN DEN BERG

15.03. DIETER SIMMERING

16.03. KÄTHE BUHMANN

17.03. KLAAS JANSSEN

25.03. HEIDRUN GROND

25.03. REGINA FRANK

25.03. MARIA KLAMMT

27.03. KARIN LITERSKI

28.03. KONRAD SCHMIDT

28.03. WALTER OLDERMANN

29.03. EDITH JOHANNI

29.03. IDA DI CRISTINO

01.04. FRERICH IKEN

04.04. ALMA CHRIST

07.04. CHRISTA SIELING

10.04. WILLI VAN DEN BERG

16.04. EDITH BROßMANN

16.04. HANS-JÖRG MICHELEWITZ

16.04. HANS-DIETER EILERS

18.04. PETER OBAL

22.04. DIETER MEINEN

23.04. NICOLE BEKKERING

24.04. ERIKA QUANTE

24.04. ELKE SPANGENBERG

25.04. GERDA FLESSNER

25.04. MARGRET BRUNS

27.04. INSA MERTINS

28.04. HERBERT KORIATH



**IHRE EXPERTEN FÜR
BESTES SEHEN & HÖREN**

RALF BACHMANN steht seit jeher für Zuverlässigkeit, Kundenorientierung und Qualität! Wir liefern Ihnen maßgeschneiderte Lösungen für Ihre individuellen Anforderungen rund um bestes Sehen und Hören! Überzeugen Sie sich selbst.

- + Bestimmung Ihrer Sehschärfe mit modernster Technik
- + umfassende Sehanalyse für langfristig gutes Sehen
- + kostenloser Hörtest für mehr Lebensgefühl
- + individuelle Hörsysteme abgestimmt auf Ihren Alltag

Sie finden uns in:
Bunde | Emden
Krummhörn | Leer

www.derbachmann.de

RALF BACHMANN
Hörgeräte, Brillen, Kontaktlinsen

Terminvereinbarung unter
www.derbachmann.de

Unsere **ASH** (Allgemeine Soziale Hilfe) wurde im Jahr 2014 als **A&SNH** (Allgemeine und Soziale Nachbarschafts-Hilfe) gegründet. So können wir nun in diesem Jahr den ersten Mitgliedern zur 10-jährigen Mitgliedschaft gratulieren.



eingetreten im

März 2015

Silke Störk

Friedrich Störk



Veranstaltungsplan

MÄRZ

Frauennachmittag

Wer gerne einen Kuchen backen möchte, sollte sich bitte melden!

Termin: **Freitag, 07.03.2025**
Ort: **THW, Schützenstraße 20**
Beginn: **15.00 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **€ 5,50**

Bitte daran denken: Geschirr mitbringen!

Beratung BONITAS

Marina Bruns von BONITAS (siehe auch Anzeige Seite 21) bietet Beratungsstunden an

Termin: **Dienstag, 18.03.2025**
Ort: **Büro, Brückstraße 9**
Zeit: **10.00 bis 12.00 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **kost' nix**

Jahreshauptversammlung

mit anschließendem Snirtje-Braa-Essen.

Termin: **Samstag, 22.03.2025**
Treffpunkt: **THW, Schützenstraße 20**
Beginn Versammlung: **11.00 Uhr**
Beginn Essen: **ca. 12.30 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **ca. € 19,-**

APRIL

Veranstaltung Brückstraße

Am **12.04.2025** wird es wieder eine vorösterliche Veranstaltung in der Brückstraße geben. Wir werden auch wieder mit einem Grillstand vor unserem Büro „dabei“ sein.

Ort: **Büro, Brückstraße 9**
Zeit: **10.00 bis 14.00 Uhr**

Beratung BONITAS

Marina Bruns von BONITAS (siehe auch Anzeige Seite 21) bietet Beratungsstunden an

Termin: **Dienstag, 29.04.2025**
Ort: **Büro, Brückstraße 9**
Zeit: **10.00 bis 12.00 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **kost' nix**

MAI

Tanz „im“ Mai

Wir wollen den 1. Mai wieder gebührend feiern. Wir lassen's wieder ordentlich „krachen“. Zur Mittagszeit gibt es einen anständigen Imbiss. Getränke sind natürlich auch da!

Termin: **Donnerstag, 01.05.2025**
Treffpunkt: **THW, Schützenstraße 20**
Beginn: **11.00 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **€ 8,50**

Wer einen Salat machen möchte: kurze Info!



Albert Wilts
Obst-, Gemüse-,
Eier- & Geflügelgroßhandel

*...Ihr Frischespezialist
aus dem Brookmerland*

- Wir beliefern die Gastronomie und das Hotelgewerbe
- Sie finden uns auf den Wochenmärkten in Emden und auf Norderney
- Jeden Freitag von 8.00 - 18.00 Uhr Ladenverkauf in Uppgant-Schott

Hansestraße 4
28529 Uppgant-Schott
Telefon: 0 49 34 - 9 10 60
Telefax: 0 49 34 - 9 10 62 9
E-Mail: info@albertwilts.de
www.albert-wilts.de

Made us auf Facebook
www.facebook.com/albertwilts

Frühstücktreffen

Termin: **Mittwoch, 14.05.2025**
Treffpunkt: **„Der Ostfrieze“, Neuer Markt 20**
Beginn: **09.30 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **€ 15,50 ***
***) der Preis beinhaltet Frühstückbuffet und 1 x Kaffee oder Tee (Betrag wird am Tisch vom Festausschuss eingesammelt).**

Beratung BONITAS

Marina Bruns von BONITAS (siehe auch Anzeige Seite 21) bietet Beratungsstunden an

Termin: **Dienstag, 20.05.2025**
Ort: **Büro, Brückstraße 9**
Zeit: **10.00 bis 12.00 Uhr**
Kostenbeitrag pro Person: **kost' nix**

An- und Ab(!)meldungen für alle Veranstaltungen (**unbedingt notwendig!**) bitte telefonisch unter

04921 - 950 95 99

während der Bürozeiten oder unter

04921 - 997711 (Ilona Langhanke)

UNSER SERVICE FÜR MITGLIEDER!

Ihr braucht z. B. einen Fahrservice oder Hilfe beim Arztbesuch, Behördengang oder Einkaufen*)? Nähere Informationen während unserer Bürozeiten!

*) nur innerhalb des Stadtgebietes Emdens!



unsere Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr



Einladung zur Jahreshauptversammlung



**Tagesordnung zur
Jahreshauptversammlung
Samstag, 22. März 2025, 11.00 Uhr
THW, Schützenstraße 20**

- TOP 1** Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2** Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 3** Gedenken der Verstorbenen
- TOP 4** Verlesen und Genehmigen des Protokolls zur JHV vom 16.03.2024
- TOP 5** Berichte des Vorstandes/des Vorsitzenden und Aussprache
- TOP 6** Bericht des Kassenwarts und Aussprache
- TOP 7** Bericht der Kassenprüfer
- TOP 8** Entwicklung neues Büro
- TOP 9** Entwicklung Mitgliederzahl
- TOP 10** Entlastung des Vorstandes
- TOP 11** Anträge
- TOP 12** Verschiedenes
- TOP 13** Schlusswort

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung müssen bis eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingereicht werden, damit die Tagesordnung ggf entsprechend ergänzt werden kann.

Mit freundlichen Grüßen

Horst Langhanke

Vorsitzender



Nach der Jahreshauptversammlung gibt es „lecker Snirtje“ (Kostenbeitrag ca. € 19,- für Essen und Getränke).

ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 6

Jahresreise 2025

Willingen (Upland)
22.09. bis 26.09.2025



Willingen ist eine Gemeinde im Upland, dem nordöstlichen Teil des Rothaargebirges. Sie gehört zum nordhessischen Landkreis Waldeck-Frankenberg und grenzt an den Hochsauerlandkreis in Nordrhein-Westfalen. Willingen ist Wintersportort und wirbt mit dem Zusatz „Hochsauerland“. International bekannt ist es durch die Weltcup-Skispringen der FIS an der Mühlenkopfschanze und der EWF-Biathlon-Arena. Wahrzeichen von Willingen ist ein Viadukt, das im Ersten Weltkrieg erbaut wurde und bis heute als Eisenbahnbrücke genutzt wird.



Wir wohnen im 3-Sterne **H+ Hotel Willingen**. Die Unterkunft liegt hoch oben im Kur- und Wintersportort Usseln, rund 5 km von Willingen entfernt. - Im Hotel wird jeden Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet serviert. Die Nutzung des Wellnessbereichs mit Pool, Sauna und Dampfbad ist im Zimmerpreis inbegriffen. - Die Zimmer haben eigene Balkone oder Patios. Ein WLAN-Internetzugang (kostenlos) steht zur Verfügung.



Programm

22.09.2025 (Mo)

Anreise mit einem Bus der Firma Jan Klein nach Willingen. Unterwegs machen wir einen Stopp in Osnabrück. Gelegenheit zum Imbiss und zur Stadterkundung. - Abendessen im Hotel.

23.09.2025 (Di)

Frühstück im Hotel. - Ausflug in das Waldecker Land. Fahrt nach Korbach (Altstadtrundgang) und Weiterfahrt zum Edersee. Hier machen wir eine „Kurzkreuzfahrt“ (2 Tassen Kaffee/Tee und ein Stück Sahnetorte inklusive!). Danach erleben wir eine Führung auf der Staumauer. Weiterfahrt nach Bad Wildungen. - Rückfahrt und Abendessen im Hotel.



24.09.2025 (Mi)

Frühstück im Hotel. – Heute besuchen wir die Upländer Bauernmolkerei. Hier wird die Gruppe geteilt: die erste Gruppe macht eine Führung durch die Molkerei und stellt selbst Butter her. Die andere Gruppe erkundet Willingen (anschließend Wechsel). - Am Nachmittag unternehmen wir eine Planwagenfahrt (ca. 1½ Stunden) zum Scheunenfest, wo es ein Sauerländisches Buffet gibt. Unterhalten werden wir auf dem Scheunenfest (Wilke-Mühle) mit Akkordeonmusik.



25.09.2025 (Do)

Nach dem Frühstück im Hotel fahren wir zum Kilianstollen. Anschaulich sind Geologie und Minerale zu sehen. Die Grubenbaue und Relikte aus dem Altbergbau lassen die schwere und gefährliche Arbeit der Bergleute erahnen.

Wir erhalten während der Führung einen umfassenden Eindruck in die Gebirgsbildung, die Entstehung der Kupferlagerstätte, die Abbauethoden und Arbeitsbedingungen sowie die Verhüttung der Erze (da die Gleise erneuert werden, können wir leider nicht in den unteren Bereich fahren).



Anschließend fahren wir über Marsberg und Brilon zum Diemelsee. Gelegenheit zur Kaffeepause. - Abendessen im Hotel.



26.09.2025 (Fr)

Nach dem Frühstück im Hotel starten wir zur Rückreise. Aber nicht, ohne noch etwas unternommen zu haben! Denn wir besuchen noch die Warsteiner Brauerei in Warstein. Neben einer Führung und einem Multimedia-Vortrag gibt es auch einen Eintopf und ein Getränk. In fröhlicher (?) Stimmung geht es dann zurück nach Emden.

Reisepreis

€ 625,- pro Person im Doppelzimmer *)

€ 745,- pro Person im Einzelzimmer *)

*) je nach Teilnehmerzahl, die wir erreichen, kann die Reise geringfügig günstiger oder teurer werden.

Reiseveranstalter

Es gelten die „Reisebedingungen der Kreisbahn Aurich GmbH „Jan-Klein“, die im ASH-Büro ausliegen.

Eingeschlossene Leistungen

- Busfahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Reisedienst Jan Klein
- 4 x Übernachtung mit Halbpension (Frühstück und 3 x 3-Gang-Abendessen)
- Altstadttrudngang Korbach
- Schifffahrt auf dem Edersee mit 2 Tassen Kaffee oder Tee und einem Stück Sahnetorte
- Staumauerführung (Edertalsperre)
- Besuch der Upländer Bauernmolkerei mit Führung
- Planwagenfahrt zum Scheunenfest (Wilke-Mühle) mit Sauerländischem Buffet und Akkordeonmusik
- Ausflug zum Kilianstollen mit Führung
- Besuch der Warsteiner Brauerei mit Führung und Eintopf und einem Getränk
- Insolvenzversicherung

Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl für diese Reise beträgt 30 Personen.

Reiseversicherung

Wir empfehlen - soweit nicht als Jahresversicherung vorhanden - dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung (bitte gleich bei der Reisebuchung mit aufgeben!):

Doppelzimmer (jeweils pro Person)

€ 22,- RRV mit 20 % Selbstbeteiligung

€ 30,- RRV ohne Selbstbeteiligung

Einzelzimmer

€ 28,- RRV mit 20 % Selbstbeteiligung

€ 36,- RRV ohne Selbstbeteiligung

ANMELDUNGEN BITTE AN:

Inge Augst

☎ 04941/ 699 2674

WICHTIGER HINWEIS:

Unsere „Reisedame“ Inge ist in der Zeit vom 22.04. bis 20.06.2025 nicht zu erreichen.

Wer sich in dieser Zeit noch zur Reise anmelden möchte, wende sich bitte an:

Ilona & Horst Langhanke

Telefon: 04921 / 99 77 11

Weihnachtsfeier

Wenn das so weiter geht mit uns, müssen wir wohl demnächst die Nordseehalle anmieten! Insgesamt 74 Mitglieder hatten sich zu unserer Weihnachtsfeier am 01.12.2024 angemeldet und so musste die Pumpstation schon am Tag vorher von vielen fleißigen Helfern vorbereitet werden.



Tischdecken zuschneiden, Teller und Tassen bereitstellen und den von Siggie in einer wochenlangen Fleißarbeit hergestellten Tischschmuck dazu positionieren.



Eine erschöpfende Tätigkeit – wie man nicht nur Siggie ansehen konnte.



ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 9



Camp

Am Südbahnhof 36 - 40

26725 Emden

Tel.: 04921 33445

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag
von 7.00 bis 21.00 Uhr



Jägermeistertorte



Aber dann ging es los! Emsige Bäckerleut' hatten eine große Anzahl von Kuchen aufgebaut und so konnten wir schlemmen ohne Ende!



Schwarzwälder Kirsch



Spiegelei-Kuchen



Spekulatius-Kuchen



Käsekuchen



Apfelmus-Kuchen



Apfelmus-Kuchen (links Mandeln / rechts Zimt)



Zitronenkuchen



DER OSTFRIESE

Bar · Bistro · Café



Und bei so viel Kuchen bringt man selbst den Vorsitzenden an die Arbeit. Erschütternd!!



So - nun noch mengenweise Tee und Kaffee vorbereiten und dann beginnt die „heiße Schlacht am kalten Kuchen-Buffer“!

ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 11



Kosmetik Sylvia Kleen
Brückstr. 7 / 2. Etage
26725 Emden
Mobil 0152 346 807 02
Gönnen Sie sich eine Verwöhnzeit



Wat moi ...
Inh. Michael Dannecker
Zuhause liebevoll betreut



Haushaltsnahe Dienstleistungen
§45a + 45b SGB XI
Ohne Zuzahlung bei jedem Pflegegrad
☎ 0 49 25 - 9 25 12 30
Heiko-Kuhlmann-Weg 7 • 26759 Hinte

MUG

PKW - VERMITTLUNG



EIN GUTES GEFÜHL...

[Fritz-Reuter-Straße 1 - 26721 Emden](#)



Auto Kruse

KAROSSERIE-FACHBETRIEB

www.mazda-autohaus-kruse-emden.de

AUTO KRUSE CEAT

Zweiter Polderweg 10
26723 Emden
Telefon 0 49 21 / 60 36



Auch bei Vorstand und Festausschuss kommt das eine oder andere Stückchen Kuchen an. Schmeckts? Sieht so aus...



Da bei dieser Weihnachtsfeier ‚unser‘ Gitarrenchor aus Riepe, die „Saitensprünge“ leider keine Zeit hatte, sind wir auf einen weltbekannten Chor ausgewichen, der extra für uns seine Welttournee unterbrochen hatte!



Wir präsentieren: den ASH-Chor!



Unter der Anleitung von Gertrud (ganz links) sangen Margrit, Frerk, Tini und Klaas in zwei Etappen einige Weihnachtslieder. Und ganz ehrlich: der Chor verursachte bei vielen von uns Gänsehaut! Vielen Dank nochmals, dass Ihr Euch nach einigen Jahren der Pause doch ‚ge-
traut‘ habt!





Naja - und anschließend war dann wieder „Erfahrungsaustausch“ angesagt. Ein fröhliches Geschnatter erfüllte den Raum.



Auch unsere „Redakteurin“ der Kinder- und Jugendseite, Diana, hatte es sich nicht nehmen lassen, an unserem gemütlichen Nachmittag teilzunehmen.



Und dann kam, was kommen musste und sich nicht vermeiden ließ: Aufräumen und Abwaschen war angesagt. Glücklicherweise hatten sich die „üblichen Verdächtigen“ in der Küche versammelt, um diese Aufgabe zu übernehmen. Auch dafür noch einmal der Dank aller Mitglieder an Euch.



So! Alles fertig und sauber? Dann hieß es für alle noch anwesenden Helfer und -innen: *noch eben 'n büschen gemütlich*. Ein kleines Feierabendbierchen oder -alsterchen oder -wässerchen oder so durfte und musste sein, bevor dann endgültig Schluss war.

HL



Weihnachtstüten packen

Es ist gute Tradition, dass unsere Mitglieder zur Weihnachtszeit eine Tüte mit ein paar (nützlichen) Kleinigkeiten nach Hause bekommen. Aber - packen sich die Tüten eigentlich von selbst? Natürlich nicht.



Die fleißigen Hände von Margret, Marianne, Heika, Gitta und Ilona haben innerhalb kürzester Zeit 145 (!) Tüten gepackt. Das „flutschte“ wie am Fließband! Dazu von unserer Seite: Chapeau und vielen Dank!



Und so konnten rechtzeitig vor Weihnachten dem Weihnachtsmann die Tüten übergeben werden. Allerdings wollte dieser kleine Faulpelz nichts selbst verteilen und hat die Aufgabe an unsere Zeitungsverteiler weitergegeben. Dieser Schlingel...
HL

Cafétje Herzlich Willkommen!
am Stadtgarten 3

26721 Emden
Tel. 0 49 21 / 3 55 77
oder 0151 / 11 62 43 90
Fax 04921 / 3 55 80

The advertisement features a stylized logo for 'Cafétje' in red script. To the right, a black speech bubble contains the text 'Herzlich Willkommen!'. Below the logo, the address 'am Stadtgarten 3' is written. At the bottom, contact information for Emden is provided, including telephone and fax numbers. A small illustration of a Santa Claus figure is positioned on the right side of the ad.

ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 16

Besuch Weihnachtsmarkt

Waren es in 2023 noch 10 Mitglieder, die gemeinsam mit uns über den Weihnachtsmarkt laufen wollten, so fanden sich im Dezember 2024 tatsächlich 21 erwartungsfrohe ASH'ler ein.



Nachdem wir mit einiger Mühe endlich ein Gruppenfoto fertigbekommen hatten, ging es auf den festlich und hell beleuchteten Weihnachtsmarkt.



Und da wir ja schon die riesige Strecke von etwa 50 Meter gelaufen waren, wurde es dringend Zeit für eine Glühwein-Pause. Welche Station bot sich da besser an, als die (zufällig (!) auf dem Weg liegende) Glühwein-Bude des van-Ameren-Bades. Schmeckt und wir tun noch Gutes. Also waren wir doch tatsächlich „SO-ZIAL“ unterwegs. Was tut man nicht alles im Sinne des Vereins...



So - erstmal genug Glühwein. Nun brauchen wir etwas „Warmes im Bauch“ - und da ist „Wolf-ram“ natürlich die beste Anlaufstation. Bratwurst - Krakauer - mit und ohne Senf: schmeckt!



Und nachdem wir so das komplette Verhungertsein vermieden hatten, ging der Rundgang weiter.

Zwischen beiden Märkten war es tatsächlich weihnachtlich beleuchtet und das half uns, den „rechten Weg“ zu finden.





So landeten wir schließlich - wie schon in den vergangenen Jahren - zum Abschluss unseres Rundgangs bei unserem Werbepartner „Genusswelt Klus“, wo wir den finalen Glühwein zu uns nahmen und intensiv der Musik des Alleinunterhalters Bodo Diekmann lauschten (naja, nicht wirklich - es war mehr ein „intensiver Meinungsaustausch“ bei uns am Stehtisch...).



Und mit diesem letzten gemütlichen Beisammensein in der Großen Straße endete unser „Besuch des Weihnachtsmarktes“ und hinterließ einige doch recht fröhliche Mitglieder in den Abend...

HL

Frühstück und Knobeln

Zum „Frühstück für alle“ mit anschließender Verknobelung hatte wieder der Festausschuss eingeladen und 58 ASH'ler waren erwartungsfroh in die Unterkunft des Technischen Hilfswerks (THW) gekommen.



Nachdem jeder seinen Platz gefunden und Ilona alle Gäste begrüßt hatte, konnte es losgehen.



ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 18

Das Buffet war aufgebaut und bestückt worden mit zwei Sorten Brötchen, Brot, diversen Wurstsorten, Mett und - als Besonderheit - frischem Lachs.



Wir können Immobilien. Emden Ostfriesland



über 50 Jahre

IMMOBILIEN WÜBBENA



ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 19



ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 20



Auch die „grüne Macht“ musste sich ein wenig stärken!



Und: wie immer musste anschließend wieder aufgeräumt und abgewaschen werden.



ABER: aus der Mitgliedschaft kam eine Anregung, die der Vorsitzende auch gleich als „gut“ einschätzte und in die Runde gab. Bei zukünftigen Veranstaltungen dieser Art bringt sich jeder sein Geschirr selbst mit (also Teller, Tasse, Messer etc.). So müssen dann nicht einige wenige für alle anderen das Geschirr abwaschen. Eine prima Lösung, die auch im Saal große Zustimmung fand.



Ja - und dann kam der zweite Akt! Die große Verknobelung war angesagt. Mettwürste, Schinken, Schmierwürste und Süßigkeiten wurden für kleines Geld verknobelt. Günter und Horst waren die „Knobelmeister“ und „Geldeintreiber“ und ab ging die Post.



Professionelle Pflegerberatung

Was ist meine Aufgabe als Pflegerberaterin für die Region Norden, Aurich, Emden?

Ich besuche Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zuhause: führe zum einen die sogenannten Pflichtberatungen nach § 37,3 (halb- bzw. vierteljährlich) und zum anderen weitergehende Beratungen, Schulungen und Kurse durch. Ich ermittle den Bedarf an Pflegehilfsmitteln und kann diese im Rahmen der Beratung verbindlich empfehlen. Außerdem schule und unterstütze ich pflegende Angehörige und gebe Hilfestellung zu verschiedenen Themen. Das große Ziel meiner Arbeit: Pflegebedürftige Menschen sollen so lange wie möglich zuhause leben können und keine weitere professionelle Pflege in Anspruch nehmen müssen.

Meine Beratungen sind immer kostenlos ab einem Pflegegrad (bzw. ab Antragstellung dafür). Die Kosten werden direkt mit der Pflegekasse abgerechnet. Ich konnte bereits vielen Menschen helfen, sie ermutigen und unterstützen – ich hoffe, auch Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen!

**Rufen Sie einfach an und vereinbaren einen Termin.
Telefon 0151 276 14 297**

BONITAS 
PFLEGEGRUPPE



*In Kürze biete ich Ihnen
Beratungstunden im ASH-
Büro an. Termine siehe
„Veranstaltungsplan“.*

Marina Bruns



ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 22



Irgendwann war auch die letzte Wurst vergeben und wir kamen zum gemütlichen Teil dieses verlängerten Vormittages.



Ein Wässerchen in Ehren konnte keiner verwehren! Obwohl: ich glaube, der eine oder andere aus der Runde hat sich auch ein Bierchen gegönnt. Aber nicht weitersagen!

Und irgendwann war auch diese Veranstaltung beendet und die meistens von uns gingen mit einem glücklichen Gesichtsausdruck und dem herzlichen Dank an den Festausschuss für die viele Arbeit nach Hause.

HL

Praxis für Physiotherapie

Michael Klus-Brauner

Neutorstr. 90 - 92 (Arztehochhaus)
26721 Emden
Telefon: 0 49 21 / 28 11 8

Öffnungszeiten:

Mo / Di / Do: 8.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr
Mi / Fr: 8.00-15.00 Uhr



wir schmunzeln (oder doch nicht???)

Wann ist man zu alt?

“Die Welt ist schnelllebig geworden”, murmelte die Frau. “Manchmal habe ich das Gefühl, nicht mehr mitzukommen.”

Der ältere Mann neben ihr auf der Parkbank, der mit freudloser Miene das bunte Treiben ringsum beobachtete, sah sie an.

“Wie darf ich das verstehen?”, fragte er höflich.

“Nun ja”, meinte die Fremde, eine attraktive, sympathisch wirkende Endfünfzigerin. “Diese Technik, die unseren Alltag beherrscht. Finden Sie nicht auch, dass sie uns erdrückt?”

“Technik”, antwortete der Mann langsam, “hat uns in gewisser Weise trotz der Nachteile, die jede Neuheit zweifellos auch mit sich bringt, doch immer wieder bereichert. Können Sie sich beispielsweise ein Leben ohne Waschmaschine vorstellen?”

Sie lachte. “Das ist etwas Anderes. Auf diese Helfer im Haushalt kann man nicht verzichten. Aber diese kleinen Tyrannen überall...” Sie deutete auf einige Parkbesucher mit Handys, “... sagen Sie selbst, braucht man sie zwingend zu jeder Zeit und an jedem Ort?”

“Handys können Leben retten”, meinte der Mann.

“Und sie machen unfrei”, erwiderte sie. “Und süchtig. Genau wie dieses stressige Internet.”

Sie erhob sich, wandte sich zum Gehen. “Wissen Sie, ich fühle mich einfach zu alt für diese Dinge. Ich möchte nicht mehr hinter jeder Neuheit herjagen und deren technische Details erlernen und begreifen müssen. Es stiehlt mir zu viel von meiner kostbaren Lebenszeit. Leben Sie wohl!”

“Zu alt?” Der Mann starrte ihr hinterher, wie sie mit jugendlichem Gang dem Parkausgang zustrebte. “Sie ist doch mindestens zehn oder fünfzehn Jahre jünger als ich. Hm.” Er fühlte sich auf einmal noch älter als sonst. Uralt.

“Ab wann ist man ‘zu alt’?” Unbeabsichtigt hatte er sich diese Frage laut gestellt.

Ein Lachen unterbrach sein Grübeln. Die alte Dame mit den weißen Oma-Kringellöckchen auf der Bank gegenüber zwinkerte ihm zu.

“Zu alt, junger Mann, kann man in diesem Leben nie sein. Höchstens zu träge. Das ist der Unterschied”, sagte sie, griff nach dem Smartphone in ihrer Jackentasche, las die WhatsApp-Nachricht, die sich gerade mit den ersten Takten des Scorpion-Refrains von ‘Wind of Change’ angekündigt hatte und sagte lächelnd: “Ein Date. Ich habe jetzt ein Date.” Wieder zwinkerte sie ihm zu. “Mit meinem Urenkel. Ciao!”

Der Mann grinste. Dann lehnte er sich gemütlich zurück und streckte seine Nase der Sonne entgegen. Er fühlte sich frei wie lange nicht mehr.

Für jede Lebensphase das passende Vorsorge-Paket!



Lars Kahmann
Geschäftsstellenleiter
Auricher Straße 128
26721 Emden
Tel.: 04921/3929666



Die Versicherung der Ostfriesen



Verlässlich. | Nah. |
Persönlich. | Ostfriesisch!

Nu sünd wi platt...

*Eine kleine Anfrage reichte und er zögerte keinen Moment: **Erich Bolinius**. So können wir nun - in unregelmäßigen Abständen - immer wieder einmal einige seiner plattdeutschen Geschichten in unserer Vereinszeitung veröffentlichen. Wir hoffen, Ihr habt Spaß daran!*



Erich Bolinius...

... ist nicht nur ein in Emden bekannter Lokalpolitiker, sondern auch mehrfacher Buchautor. Seit geraumer Zeit schreibt er regelmäßig Geschichten in plattdeutscher Sprache. In seinen Büchern stellte er das Leben in den Emsdörfern dar. Für seine Bemühungen um das Ostfriesische Platt ist Bolinius 2011 mit dem Totius-Frisiae-Siegel durch die Ostfriesischen Landschaft geehrt worden. Im Jahr 2010 wurde ihm das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Unkel Harm sitt in Appelboom

Dat was in Oktobermaand, as Freerk na Huus kwamm. He wohnte in 'n lüttje Huus tüsken anner Husen stuuw an d' Diek. Do sach he in de Appelboom van sien Nahber 'n Minske sitten.

„Well is dat?“ froog he.

„Ik“, klung dat bietje jauerlik, aber Freerk harr de Stimm al erkannt.

„Unkel Harm, büst Du dat? Wat maakst Du dann dor boben in de Appelboom?“

„Och, Freerk, ik bün ja so unglückeld!“

Liesam klauterte Unkel Harm ut de Boom un stunn vör Freerk.

„Wat is dann los? Vertell doch maal!“

„Freerk, stell di dat vör. Lesd Week satt ik middags so heel gemütlich in mien Hörnstöhl un slummerte so vör mi hen. Mien Schwegerdochter stunn an de Kökentafel un packte de Skaapwull för de Vertreter, de sük tegen Klock twee anseggt harr. Ik hörte

noch as se see: *„So'n Skiet, nu hebb ik blot 5 Kilogramm un 980 Gramm, dor fehlen mi noch 20 Gramm!“*

Un do stunn se al tegen mi un schnippschnapp harr se Enn van mien moi Beard ofseden. „Un nu sünd dat genau 6 Kilogramm“, reep se stolt.

„Och, dorum draggst du dien Beard nu so kört. Aber dorum bruukst du doch neet up d Appelboom klautern, Unkel Harm?“

„Nee, weet ik wall. Aber stell di vör, vandaag satt ik na dat Middageten weer in mien Hörn un döste so bietje vör mi hen. Mien Schwegerdochter packte de Eier toesamen, de de Koopmann ut Dörp ofhollen wull. Ik hör noch as se see: *„So'n Skiet, nu hebb ik blot 8 Eier un 10 mutten in de Eierkarton!“*

Un dor bün ik heel gau ofhauen un bün up de Appelboom klautert.“

Kinder- und Jugendseite

Hallo, liebe Kinder und Jugendliche,
die Blumen blühen und der Osterhase arbeitet fleißig.

Schon gewusst?

Da, wie wir alle wissen, der Osterhase die Eier versteckt, darf er nicht ohne Rekord nach Hause hoppelnd. Die längsten Ohren eines Kaninchens in Kalifornien messen unglaubliche 79 Zentimeter Spannweite. Das englische Widderkaninchen namens Nipper's Geronimo steht mit diesen Riesenhohren im Guinness Buch der Rekorde.

Wer ein Javanesisches Zwerghuhn in seinem Garten stehen hat, der kommt um das Eier bemalen herum, denn diese Hühnerart legt grüne bis türkisblaue Eier. Das Ei ist nicht nur oberflächlich grün gefärbt, auch die ganze Schale und die Innenseite sind in einer grünlichen Farbe. Diese Eigenschaft wird durch einen „Gendefekt“ hervorgerufen, die Schalenfärbung ist angeblich ein Abbauprodukt des Blutkreislaufs.

Rätsel

Hilf dem Osterhasen, den richtigen Weg zu finden!



Euer Ausmalbild



Witze

Warum solltest du einem Osterei niemals einen Witz erzählen?

Weil es sich kaputt machen könnte!

Was sagt das kranke Huhn zum Hasen?

„Ich glaube, ich brüte was aus!“

Zu welcher Musik tanzen Osterhasen am liebsten?

Hip-Hop!

Frohe Ostern!

Eure

Diana



Emden 'mal so - 'mal so. . .



**Neuer Markt
Gaststätte Deutsches Haus
heute Hotel Deutsches Haus**



MS ANNKA

Holland-Erlebnis

10.07. bis 15.07.2025

Ihr Routenverlauf

- 10.07. (Do) Köln - Einschiffung
Fahrt auf dem Niederrhein
11.07. (Fr) Amsterdam / Niederlande
12.07. (Sa) Fahrt über das IJsselmeer
Enkhuizen / Niederlande
Hoorn / Niederlande
13.07. (So) Rotterdam / Niederlande
Kreuzen auf der Waal
Gorinchem / Niederlande
14.07. (Mo) Nijmegen / Niederlande
15.07. (Di) Köln - Ausschiffung



Im Reisepreis eingeschlossen:

- Schiffsreise in der gewählten Kabinen-Kategorie
- Vollpension an Bord (beginnend mit dem Abendessen des ersten Tages, endend mit dem Frühstück am letzten Tag): Frühstücksbuffet, mehrgängiges Mittag- und Abendessen, nachmittags Tee/Kaffee und Kuchen, Mitternachtssnack. Gehobene europäische Küche
- Willkommenscocktail/Kapitäns-Empfang und Captain's Dinner mit festlichem Menü
- Bordveranstaltungen, regionale Künstlertreffen an Bord, Musikprogramme, Vorträge, Bingo etc.
- Speziell für Ihre Reise zusammengestellte Reiseführer
- Betreuung durch erfahrene Phoenix-Kreuzfahrtleitung
- kleine Tageszeitung
- Praktischer Phoenix-Rucksack
- bei Ausflugssteilnahme kostenlose, funkgesteuerte Audioempfänger inklusive Kopfhörer u.v.m.



Reisepreise (pro Person):

3-Bett mit frz. Balkon / außen	€ 699,-
Zweibett / außen (achtern)	€ 799,-
Zweibett / außen	€ 899,-
Zweibett mit frz. Balkon	ab € 999,-
Zweibett Suite mit frz. Balkon	ab € 1.299,-

zuzüglich Reisebüro Service Gebühr in Höhe von € 39,- pro **Buchung!**

Reiseveranstalter

PHOENIX
REISEN GMBH BONN

IHR PREMIUM-PARTNER FÜR OSTFRIESLAND:
TUI DEUTSCHLAND GMBH
BRÜCKSTRASSE 7 / 26725 EMDEN04921 - 9773-0

Info-Helfer Dose - Helfen Sie Ihren Helfern



Dose mit Aufkleber

Info Helfer Blatt



Info-Helfer Aufkleber

Im Notfall zählt jede Sekunde!

Notfalldosen helfen den Rettungskräften der Feuerwehr, schnell Informationen zum Patienten zu bekommen. Daher gehört diese Dose in jeden Kühlschrank!

Platzieren Sie die Notfalldose mit dem ausgefüllten Notfall-Infoblatt gut sichtbar in Ihrer Kühlschranktür. Danach kleben Sie einen Aufkleber von außen auf den Kühlschrank und einen auf die Innenseite Ihrer Eingangstür.

Im Ernstfall werden so Rettungskräfte auf die Notfalldose im Kühlschrank aufmerksam gemacht und erhalten dort Informationen zu Ihrer Person, Ihren Krankheiten oder Therapien, Arzneimitteln und Medikamenten, Operationen, Ärzten, Pflegediensten und Angehörigen.

Die Notfalldose ist nicht nur für Senioren geeignet. In Deutschland gibt es immer mehr Ein- und Zweipersonen-Haushalte. Nicht immer ist eine Person anwesend, die Hinweise zur verunglückten Person geben kann.

Teilweise werden auch wichtige Angaben gegenüber den Rettungskräften vergessen, da im Stress nicht daran gedacht wird.

Hier hilft der Info-Helfer den Einsatzkräften, ein möglichst umfassendes Bild der zu versorgenden Person zu bekommen.

Die Notfalldose ist **leicht zu aktualisieren**, sie ist **nicht auf elektronische Medien angewiesen**, die im Ernstfall versagen können und sie ist ein **bewährtes und in Deutschland bekanntes System**.

Diese Vorteile bietet die Info-Helfer Dose

- 2 x Aufkleber
- 1 x Info-Helferblatt

HELFEN SIE IHREN HELFERN!

ASH-NACHRICHTEN

AUSGABE MÄRZ/APRIL 2025 SEITE 29



Werden Sie bei uns Mitglied!

Allgemeine Soziale Hilfe Emden e. V.
Email: ash.emden@t-online.de

Datum des Antrags: _____

Angaben zur Einzelperson und/oder Familienmitgliedern:

Vorname: _____ Nachname: _____ Geb.-Datum: _____ Unterschrift: _____
Vorname: _____ Nachname: _____ Geb.-Datum: _____ Unterschrift: _____
Vorname: _____ Nachname: _____ Geb.-Datum: _____ Unterschrift: _____
Vorname: _____ Nachname: _____ Geb.-Datum: _____ Unterschrift: _____

Adresse des Mitglieds/der Mitglieder sowie weitere Informationen:

Straße, Haus-Nr.: _____ PLZ/Wohnort: _____
Email-Adresse: _____ Telefon (Festnetz): _____ Telefon (mobil): _____
Vereinszeitung „ASH-Nachrichten“ erwünscht? JA NEIN

Eintrittszeitpunkt und Bestätigung durch Unterschrift:

Ich/wir möchte(n) zum 01. _____ 20 _____ eintreten. Dies bestätige ich mit meiner*) Unterschrift: _____
*) für mich und alle auf dem Formular mit angemeldeten Personen

Mitgliedsbeiträge und Spende – Bitte kreuzen Sie entsprechend an!

€ 5,- Einzelbeitrag	€ 8,- Partnerbeitrag	€ 10,- Familienbeitrag	€ 2,- Sozialbeitrag *) zahlbar:
<input type="checkbox"/> € 15,- ¼ jährlich	<input type="checkbox"/> € 24,- ¼ jährlich	<input type="checkbox"/> € 30,- ¼ jährlich	<input type="checkbox"/> € 6,- ¼ jährlich *)
<input type="checkbox"/> € 30,- ½ jährlich	<input type="checkbox"/> € 48,- ½ jährlich	<input type="checkbox"/> € 60,- ½ jährlich	<input type="checkbox"/> € 12,- ½ jährlich *)
<input type="checkbox"/> € 60,- jährlich	<input type="checkbox"/> € 96,- jährlich	<input type="checkbox"/> € 120,- jährlich	<input type="checkbox"/> € 24,- jährlich *)

*) nur gegen Vorlage eines amtlichen Bescheides

Ich / wir möchte(n) gerne Spenden einmalig jährlich Betrag: € _____

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die ASH (Allgemeine Soziale Hilfe Emden e. V.), Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der ASH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber & Daten

Vorname: _____ Nachname: _____
Straße, Haus-Nr.: _____ PLZ/Wohnort: _____
Kreditinstitut: _____ IBAN: DE _____

Ort _____ Datum _____

Unterschrift des Kontoinhabers _____



Hinweise zur Datenverarbeitung

1.) Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen sowie des betrieblichen Datenschutzbeauftragten

Diese Datenschutzhinweise gelten für die Datenverarbeitung durch:

Verantwortlicher: ASH Emden e. V. (im Folgenden: Verein)
Brückstraße 9, 26721 Emden
Telefon: (04921) 950 95 99
email: ash.emden@t-online.de

2.) Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck und deren Verwendung

Wenn Sie Mitglied werden, erheben wir folgende Informationen:

- Anrede, Vorname, Nachname
- eine gültige e-mail-Adresse (sofern vorhanden)
- Anschrift
- Telefonnummer (Festnetz und/oder Mobilfunk)
- Informationen, die für die Bearbeitung notwendig sind

Die Erhebung dieser Daten erfolgt,

- um Sie als Mitglied identifizieren zu können
- um Sie angemessen beraten zu können
- zur Korrespondenz mit Ihnen und Behörden
- zur Abwicklung allgemeiner Korrespondenz

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Ihre Anfrage hin und ist nach Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. (= Buchstabe) b DSGVO zu den genannten Zwecken für die angemessene Bearbeitung erforderlich.

Die von uns erhobenen personenbezogenen Daten werden bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht (6 Jahre nach Ablauf des Kalenderjahres) gespeichert und danach gelöscht, es sei denn, dass wir nach Artikel 6 Abs. 1 S. 1 lit. c DSGVO zu einer längeren Speicherung verpflichtet sind oder Sie in eine darüberhinausgehende Speicherung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO eingewilligt haben.

3.) Weitergabe von Daten an Dritte

Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den im Folgenden aufgeführten Zwecken findet nicht statt.

Soweit dies nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO für die Abwicklung und Korrespondenz erforderlich ist, werden Ihre personenbezogenen Daten an Dritte weitergegeben. Hierzu gehört insbesondere die Weitergabe an Behörden zum Zwecke der Korrespondenz. Die weitergegebenen Daten dürfen von dem Dritten ausschließlich zu den genannten Zwecken verwendet werden.

4.) Betroffenenrechte

Sie haben das Recht:

- gemäß Art. 7 Abs. 3 DSGVO Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen;
- gemäß Art. 15 DSGVO Auskunft über Ihre von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft Ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;
- gemäß Art. 16 DSGVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;
- gemäß Art. 17 DSGVO die Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Ausübung der Tätigkeit erforderlich ist;
- gemäß Art. 18 DSGVO die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Ausübung der Tätigkeit benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;
- gemäß Art. 20 DSGVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesebaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen und
- gemäß Art. 77 DSGVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel können Sie sich hierfür an die Aufsichtsbehörde Ihres üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseres Vereinssitzes wenden.

5.) Widerspruchsrecht

Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

Möchten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an:
ash.emden@t-online.de.

Name, Vorname in Druckbuchstaben: _____

Emden, den _____

(Unterschrift)



Verbundenheit
ist einfach.



sparkasse-emden.de

Die Sparkasse Emden ist und bleibt der wichtigste Finanzdienstleister in der Region. Mit 160 Mitarbeitern, 7 SB-Geschäftsstellen, 5 Kundencentern, dem TREFFPUNKT Immobilien und dem TREFFPUNKT Vorsorgen sind wir für unsere Kundinnen und Kunden da.

Davon profitieren neben den Einwohnern Emdens auch die Unternehmen in der Region. Heute und auch in Zukunft ist dies der Sparkasse Emden wichtig.

Und das ist gut für Emden.

 Sparkasse
EMDEN

 Druckerei 
A. BRETZLER

26723 Emden - Zweiter Polderweg 12
Telefon 04921-97 74 10
Telefax 04921-97 74 33
info@bretzler.de - www.bretzler.de


Fahrradfachbetrieb

Allgemeine Soziale Hilfe Emden e. V.

Büro: Brückstraße 9, 26725 Emden
Telefon: 04921 / 950 95 99

Sprechstunden:

Dienstag und Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr
Internet: www.ash-emden.de
Email: ash.emden@t-online.de



Redaktion: Horst Langhanke (HL)
Telefon: (04921) 99 77 11
e-mail: horst-langhanke@web.de