das Netz

GdHP

Magazin
für Henkel-Pensionäre

4/2014

ENGEL MIT UND OHNE FLÜGEL

Manche Henkel-Pensionäre haben in der Vorweihnachtszeit viel zu tun.
Mehr im Heft ab Seite 7

www.henkel-pensionaere.de

EDITORIAL

Das wird ein spannendes Jahr

Liebe Pensionärinnen und Pensionäre,

wirklich, schon 20 Jahre? Im ersten Moment war ich überrascht, als ich vom bevorstehenden Jubiläum der GdHP im kommenden Jahr erfuhr. Ich kann mich gut an das letzte Pensionärstreffen von Henkel vor Gründung der GdHP erinnern: Das war eine Großveranstaltung in der Düsseldorfer Messe mit über 3000 Teilnehmern! Kein Vergleich zu den schönen, geselligen Treffen der Pensionärsgruppen in der GdHP: Diese werden von den Gruppenkontaktern selbst organisiert und liebevoll vorbereitet, dort genießen die Teilnehmer in überschaubarer Runde das Zusammensein mit ihren früheren, oft seit Jahrzehnten vertrauten Kollegen. Auch die vielen Möglichkeiten zur aktiven Teilhabe und für gemeinsame Unternehmungen sind ein sympathisches Merkmal der GdHP. Und ich weiß von vielen Pensionären, die früheren Kollegen zur Seite stehen, wenn diese im fortgeschrittenen Alter Unterstützung benötigen. Davor habe ich größte Hochachtung.

Keine Frage, die GdHP hat sich sehr erfolgreich entwickelt. Dennoch steht sie heute vor ähnlichen Herausforderungen wie viele andere Vereine, seien es Sport-, Schützen-, Karnevals- oder Heimatvereine: Es fehlt an Nachwuchs! Die Deutschen sind vereinsmüde. Das zeigen nicht nur die Statistiken der Soziologen, das spüre ich auch in mir selbst und bei vielen meiner Altersgenossen: Mitglied in einem Verein werden? Nein, danke! Was heißt das für die GdHP? Wie kann sie die wachsende Zahl von „Vereinsmuffeln" für sich gewinnen? Die freche Kampagne zum 20-jährigen Bestehen ist da sicher ein Schritt in die richtige Richtung.

Aber auch die bevorstehende Delegiertenwahl ist wichtig für die Weiterentwicklung der Gemeinschaft. Die Delegierten sind das Parlament der Pensionäre – und ich wünsche mir für die GdHP, dass sich Kandidaten aus möglichst vielen verschiedenen Berufsgruppen finden, damit sich tatsächlich alle Pensionäre mit ihren Interessen vertreten fühlen.

Und: Eine hohe Wahlbeteiligung gibt der Delegiertenversammlung Kraft und Rückhalt. Daher meine Bitte an Sie alle: Schlagen Sie Kandidaten vor, und machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch!

2015 wird für die GdHP also in mehrfacher Hinsicht ein besonders spannendes Jahr. Ich wünsche der Gemeinschaft dafür viel Glück.

Doch jetzt freuen wir uns alle erst einmal auf die Weihnachtszeit. Ich wünsche Ihnen allen schöne Festtage und einen gesunden und fröhlichen Start in das Neue Jahr.

Ihr
Winfried Zander
Bertriebsratsvorsitzender von Henkel
und Mitglied im Beirat der GdHP

IMPRESSUM

Herausgeber
Vorstand der Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre e.V.
Bergiusstraße 3
40589 Düsseldorf

Telefon 0211 / 75 98 391
Fax 0211 / 75 98 385
E-Mail
info@henkel-pensionaere.de

Redaktion
Peter Waury
Postfach 108138
40862 Ratingen
Fax 02102 / 51 146

Dieter Düssel, Wolfgang Figge, Armin Friesendorf, Reiner Hennigfeld, Anja Schrieber

www.henkel-pensionaere.de

Gestaltung / Produktion:
Q-HAUS 31 Delia Fricke, Sascha Karrenberg, Langenberg
Druck: Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

Fotos:
Joachim Schmitz, Anja Schrieber, Henkel, Fotolia, Henkel-Pensionäre, privat

GdHP

Im kommenden Jahr besteht die Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre seit 20 Jahren! Aus diesem Anlass fragen wir schon jetzt: Was verbindet Sie ganz persönlich mit der GdHP? Bitte schicken Sie uns Ihre „Erinnerungsstücke"!

ADRESSE:
GdHP, Aktion
„Erinnerungsstücke – 20 Jahre GdHP"
Bergiusstraße 3
40589 Düsseldorf

Einsendeschluss
ist der 16. Februar 2015

ALTE SCHACHTEL?

VON WEGEN! 20 JAHRE GdHP

"Wir haben uns einiges vorgenommen für das 20. Jahr unserer Gemeinschaft", kündigt der Vorsitzende Dieter Düssel an. „Zum einen wollen wir die GdHP im kommenden Jahr mit einer flotten und auch ein wenig frechen Motivkampagne präsentieren. Das erste Motiv – es zeigt übrigens Sigrid Tappe, die sich als Gruppenkontakterin in der GdHP engagiert – sehen Sie hier. Was wir damit sagen wollen? Wir sind Pensionäre, aber wir sind nicht von gestern – und unsere Gemeinschaft ist erst recht aktiv im Hier und Jetzt." Für ein weiteres Vorhaben bittet Düssel die Netz-Leser um Unterstützung: „Wir wollen eine Ausstellung mit Ihren ‚Erinnerungsstücken' gestalten, also mit den Dingen, die für Sie einen besonderen Bezug zur GdHP haben. Das können zum Beispiel Bilder, Mitbringsel oder auch Fundstücke von Gruppenausflügen sein. Was immer Ihr Erinnerungsstück ist: Bitte schicken Sie es uns mit einem kurzen, erläuternden Text."

UNTEN:
Die Mitglieder der Gruppe Care Support schätzen den intensiven Gedankenaustausch.

UNTEN:
Sie haben Care Support initiiert und von Anfang an begleitet, von links: Gabriele Eggert, Elisabeth Bubolz-Lutz und Regina Neumann-Busies.

„HIER FINDE ICH KRAFT UND MUT“

Seit fünf Jahren gibt es das Angebot „Care Support“ für Henkel-Pensionäre und -Mitarbeiter mit pflegebedürftigen Angehörigen. Unter fachlicher Begleitung lernen die Teilnehmer miteinander und voneinander, wie sie mit der Pflegesituation besser umgehen können.

Für einen liebenvollen, spielerischen Umgang mit Demenz-Erkrankten wirbt der Experte Erich Schützendorf. Bei der GdHP fand er ein offenes, interessiertes Publikum.

LINKS:
Zum fünfjährigen Bestehen der Gruppe Care Support trafen sich heutige und frühere Mitglieder.

„So hatte ich mir unser Leben im Ruhestand nicht vorgestellt…“ Gemeinsame Reisen, Kulturgenuss – viele Pläne rücken erst einmal in weite Ferne, wenn ein naher Angehöriger oder Freund intensive Pflege benötigt. „Viele Pensionäre erleben dies als tiefen Einschnitt und leiden dabei oft auch noch unter einem schlechten Gewissen, weil sie die Pflege als Belastung empfinden“, weiß Gabriele Eggert, Sozialarbeiterin bei der GdHP. „Für betroffene Pensionäre von Henkel und den anderen Trägerunternehmen der GdHP, habe ich – sofern sie in Düsseldorf und Umgebung leben – einen guten Rat: Kommen Sie zum nächsten Treffen unserer Gruppe Care Support! Dort treffen Sie Henkel-Mitarbeiter und –Pensionäre, die wie Sie viel Zeit und Kraft für die Pflege eines nahestehenden Menschen aufbringen – seien es die eigenen Eltern oder der Partner. In der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der aufreibenden Pflegesituation stellt sich immer wieder heraus, dass es gar keinen realen Anlass für Schuldgefühle gibt. Sehr real ist hingegen die Notwendigkeit, mit den eigenen Kräften zu haushalten und sich kleine Auszeiten zu ermöglichen.“

Gemeinsames Angebot von GdHP und Henkel seit fünf Jahren

Gabriele Eggert moderiert die Treffen zusammen mit Regina Neumann-Busies, die im Team der Sozialen Dienste von Henkel arbeitet und sich im GdHP-Vorstand als von Henkel entsandtes Mitglied engagiert. „Wir besuchen gemeinsam Pflegeeinrichtungen und Hospize; vor allem aber lernen wir voneinander und unterstützen uns gegenseitig – zum Beispiel darin, Hilfe einzufordern und auch anzunehmen“, erzählt Regina Neumann-Busies. Die Gruppe legt die Themen gemeinsam fest.
„Dazu laden wir uns auch Fachleute ein – beispielsweise zur Pflegefinanzierung oder zum Umgang mit Demenz-Erkrankten“, berichtet Gabriele Eggert. „In diesem Jahr war der Vortrag von Erich Schützendorf ein besonders inspirierendes Erlebnis.“ Der Pädagoge und anerkannte Demenz-Experte hatte dargelegt, wie demenzielle Veränderungen von Familienangehörigen besser verstanden und begleitet werden können. „Wenn die Vernunft schwindet, tritt oft eine kindliche Freude am Spielen und am‘ Begreifen mit den Händen‘ wieder stärker hervor“, hat Schützendorf bei Demenz-Erkrankten beobachtet. Einer seiner Ratschläge für die Angehörigen lautet: „Spielen Sie mit! Tauchen Sie für kurze Zeit ganz mit ein in diese Phantasiewelt, in der es kein ‚vernünftiges‘ Denken mehr gibt.“

Kultur des Miteinanders

Dieser Vortrag hinterließ bei den Mitgliedern der Gruppe Care Support einen tiefen Eindruck. „Früher wäre ich vielleicht gar nicht bereit gewesen, mich auf Schützendorfs Vorschläge einzulassen“, vermutet Pensionärin Dr. Claudia Riepe. „Aber ich habe viel dazu gelernt, seit ich zu den Treffen gehe. Und ich nehme immer etwas von dort mit: vor allem neue Kraft und neuen Mut.“
Mitbegründerin und wissenschaftliche Begleiterin der Gruppe ist Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz. „Care Support ist ein beispielhaftes und sehr ermutigendes Projekt“, findet sie. „Die Mitglieder gewinnen nicht nur an Kompetenz, sondern auch an Gelassenheit. Wir haben hier eine Kultur des Miteinanders und der Achtung voreinander entwickelt, die ich mir auch für die Gesellschaft insgesamt wünsche.“

HERZLICH WILLLKOMMEN

Die Gruppe Care Support trifft sich immer am letzten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr bei der GdHP, Bergiusstraße 3, in Düsseldorf-Holthausen. Interessierte Pensionäre sind jederzeit zur Teilnahme eingeladen. Kontakt: Gabriele Eggert, Telefon 02 11/7 59 83 86, g.eggert@henkel-pensionaere.de

SIE KÖNNEN VIEL BEWEGEN

Lohnt sich die Mitwirkung in der Delegiertenversammlung? Dazu befragte „das Netz“ Ingrid Sasse, Mitglied des Delegiertenausschusses, und Jürgen Garisch, der im April dieses Jahres – noch während seiner ersten Amtsperiode als Delegierter – in den GdHP-Vorstand gewählt wurde.

„Was brachte Sie auf die Idee, 2011 für die Delegiertenversammlung zu kandidieren?“

Ingrid Sasse: „Das war nicht meine Idee, sondern die des damaligen Vorsitzenden Bruno Buse. Ich war gerade erst Gruppenkontakterin geworden. Da sprach er mich gleich an – und hoppla, schon stand ich auf der Kandidatenliste.“

Jürgen Garisch: „Auch ich wurde von Bruno Buse angesprochen. Er hatte bei mir leichtes Spiel, weil ich bereits als Betriebsratsvorsitzender des Standorts Hannover viele Berührungspunkte mit der GdHP hatte und deren Konzept überzeugend fand. Daher war ich gern bereit, mich einzubringen und habe der Kandidatur zugestimmt.“

„Und wie war es für Sie, Delegierter zu sein?“

Jürgen Garisch: „Da gibt es zum einen Pflichtaufgaben wie zum Beispiel die Entscheidung über den Haushalt oder die Entlastung des Vorstands. Die sind zweifellos wichtig, aber noch mehr interessiert mich, im offenen Dialog und auch in teils kontroversen Diskussionen zu erfahren, wie die Vertreter der einzelnen Regionen zu den jeweiligen Themen und Projekten der GdHP stehen und welche Anregungen sie geben.“

„Frau Sasse, wie nehmen Sie Ihr Amt wahr?“

Ingrid Sasse: „Als Delegierte vertrete ich die Interessen aller Pensionäre; und ich bin mir der Verantwortung meiner Aufgabe sehr bewusst. Der Austausch auf der Delegiertenversammlung und auf den Treffen des Delegiertenausschusses ist intensiv; auch die Zusammenarbeit mit dem Vorstand, der uns in vollem Umfang über alles informiert, geschieht auf Augenhöhe.“

„Hat das Amt Sie verändert?“

Jürgen Garisch: „Ich bin überhaupt kein ‚Vereinsmeier‘ und hatte nie vor, in einem Verein mitzumischen. Aber als Delegierter und jetzt auch als Vorstand kann ich mich wirksam zugunsten der Pensionäre engagieren. Ich kann helfen, die GdHP voranzubringen. Das empfinde ich als lohnenswert, auch wenn daraus offenbar immer neue Aufgaben und Zuständigkeiten erwachsen!“

Ingrid Sasse: „Meine Familie witzelt, dass ich nochmal neu ins Berufsleben eingestiegen sei und kaum mehr Zeit für die sie hätte. Da ist sogar was Wahres dran, aber meine diversen ehrenamtlichen Jobs in der GdHP sind alle so interessant, dass ich die Zeit dafür gern investiere. Und wenn Projekte, an denen ich mitarbeite, gut gelingen – wie zum Beispiel unsere tolle GdHP-Party – dann freu‘ ich mich riesig.“

WAHLAUFRUF

Im kommenden Jahr endet die Amtsperiode der jetzigen Delegiertenversammlung. Sind Sie bereit, als Delegierter zu kandidieren? Oder wollen Sie ein GdHP-Mitglied aus Ihrem Umfeld als Kandidaten vorschlagen? Bitte teilen Sie uns Ihre Kandidatur oder Ihre Empfehlung möglichst bis zum Ende des ersten Quartals 2015 mit – per E-Mail an info@henkel-pensionaere.de oder per Brief an die GdHP Geschäftsstelle, Bergiusstraße 3, 40589 Düsseldorf.

Liebe Mitglieder und Freunde der GdHP,

in der Christbaumkugel, die über diesem Brief hängt, steht die erste Zeile eines Weihnachtslieds aus den 1980er Jahren. In diesen wenigen Worten erklingt Hoffnung auf einen Lichtblick, auf einen Neuanfang. Doch im nun zu Ende gehenden Jahr 2014 sorgt das Weltgeschehen – ob in Afrika, im Nahen Osten oder in Südamerika – für eher düstere Stimmung. Tatsächlich gibt es aber auch in den Krisenregionen immer wieder hoffnungsvolle Anzeichen, und diese sollten wir nicht übersehen. Hoffen und Handeln, beides gehört zusammen. Dass wir Henkelaner kräftig zupacken können, um Not zu lindern, hat im Frühjahr das HS Social Project beispielhaft gezeigt: 20 Mitarbeiter der Infrastructure Services waren nach Rumänien in ein kleines Dorf gereist und hatten dort als Ehrenamtler gemeinsam mit der Organisation „Habitat for Humanity" ein Haus gebaut – ein einfaches, solides Zuhause für eine Familie, die seit vielen Jahren unter bedrückender Armut leidet und bis zum Hilfseinsatz des Henkel-Teams in einer vollkommen unzureichenden Behausung leben musste. Mit dem Einzug in ihr neues Haus hat sich das Leben dieser Familie zum Besseren gewendet; die Mutter und ihre Kinder blicken wieder hoffnungsvoll in die Zukunft. Auch Ihre Spenden, liebe Pensionäre, haben zum Gelingen dieses Projekts beigetragen. Dafür danken wir Ihnen sehr und hoffen, dass Sie auch den nächsten ehrenamtlichen Baueinsatz im Rahmen des HS Social Projects unterstützen werden.

Gemeinsam können wir – Mitarbeiter und Pensionäre – viel erreichen. Ein gutes Beispiel dafür sind die „Kreativen Generationen", eine gemeinsame Kunstausstellung von Mitarbeitern und Pensionären, die in diesem Jahr zum sechsten Mal in Folge am Standort Düsseldorf stattfand. Diese Ausstellungen sind nicht nur ein wahrer Augenschmaus, sondern sie dienen ebenfalls einem sozialen Zweck und tragen darüber hinaus dazu bei, die Verbundenheit der Henkelaner-Generationen zu stärken. Es gibt viele weitere solcher gemeinsamer Aktivitäten, zwei davon finden Sie hier im Heft: Care Support (Seite 4/5) besteht bereits seit fünf Jahren, und auch die Wunschbaumaktion bei Henkel in Heidelberg, die Pensionär Manfred Both dort organisiert (Seite 8), hat bereits Tradition. In diesem Jahr sorgt er gemeinsam mit den Mitarbeitern des Standorts dafür, dass die Weihnachtswünsche von 145 Kindern in Heidelberg und Umgebung in Erfüllung gehen. Viele dieser Kinder mussten mit ihren Familien aus ihren Heimatländern fliehen. Umso wichtiger ist es, dass ihnen die Wunschbaumaktion nun Freude und Hoffnung schenkt.

Frohe Weihnachten und alles Gute für das kommende Jahr,
auf dass auch Ihre Wünsche und Hoffnungen wahr werden!
Herzliche Grüße senden Ihnen

Martina Baptist
Henkel AG & Co. KGaA

Dieter Düssel
Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre e.V.

BACKEN FÜR DIE BUSFAHRT

Frauke Wimmer, Elisabeth Lückenhaus, Margarete Jansen, Uli Jankowski

Was kommt dabei heraus, wenn vier Freunde einen ganzen Tag lang in der Küche stehen und Teig durch den Fleischwolf drehen? 15 Kilo feinstes Spritzgebäck! Auf diesen Genuss freuen sich Jahr für Jahr zwei Busladungen voller Pensionäre.

Im Jahresprogramm, das Frauke Wimmer (kleines Bild), ehrenamtliche Beauftragte der GdHP für Kultur und Reisen, für die Pensionäre ausarbeitet, steht immer im Monat November „Sport und Erholung auf Norderney“ auf dem Plan. Diese einwöchige Busreise ist so beliebt, dass Frauke Wimmer in diesem Jahr gleich wieder zwei Touren hintereinander organisiert hat. Und wie schon in den Vorjahren hat sie sich vorher mit drei guten Freunden verabredet, um für Proviant während der langen Busfahrt zu sorgen. „Wir backen Oma Hassels‘ Spritzgebäck, das nach dem Spitznamen meiner Schwiegermutter benannt ist“, erzählt Frauke Wimmer. „Wir halten uns streng an ihr Rezept: Für 50 Bleche brauchen wir sechs Kilo Mehl, drei Kilo Zucker, 12 Eier, 1 1/2 Kilo Mandeln, 4 1/2 Kilo Butter und noch ein paar andere Zutaten. Die Plätzchen verpacken wir in Blechdosen mit historischen Henkel-Motiven. Die Dosen wandern dann durch den Bus und leeren sich im Nu.“

Wollen Sie zum Weihnachtsfest Oma Hassels‘ Spritzgebäck auftischen? Das Rezept finden Sie auf der GdHP-Homepage: www.henkel-pensionaere.de

GUTES WIRKEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

Weder gehen sie auf hektische Geschenkejagd, noch stürzen sie sich in den Trubel der Weihnachtsmärkte: Dennoch bleibt den Pensionären, die wir Ihnen hier vorstellen, nur wenig Zeit für vorweihnachtliche Besinnlichkeit. Sie haben alle Hände voll zu tun, um anderen Freude zu bescheren. Diese engagierten Frauen und Männer sind wahre Weihnachtsengel – ganz ohne Flügel.

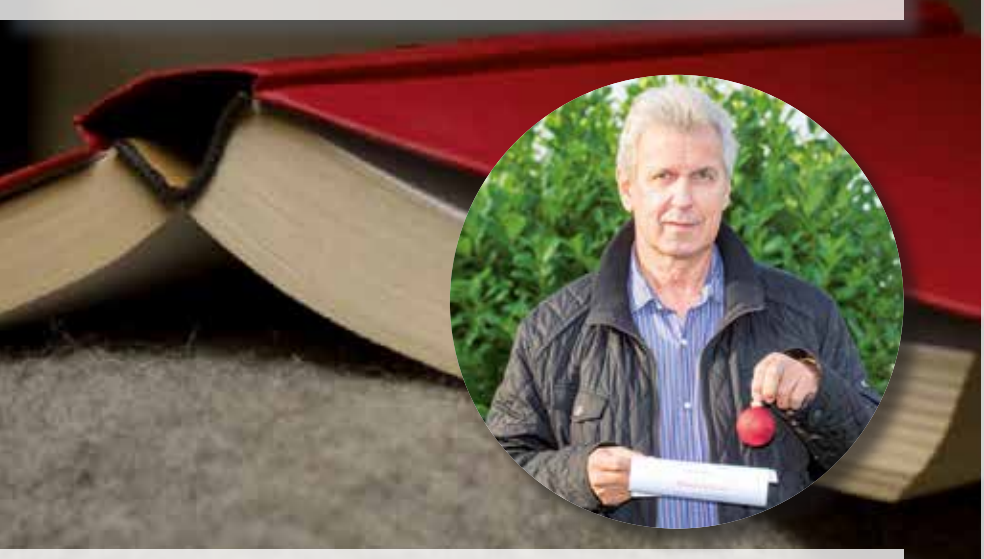
Weitere vorweihnachtliche Aktivitäten von Henkel-Pensionären stellen wir Ihnen auf www.henkel.-pensionaere.de vor.

DER ENGEL FÜR DIE KRIPPE

Werner Soquat

Der Stall mit Maria und Josef, dem Jesuskind, den Hirten und Schafen und einem Engel, der Menschen und Tiere beschützt: In fast jeder Kirche wird zu Weihnachten eine große Krippenszene aufgebaut. Dafür werden handwerklich versierte Helfer wie Werner Soquat benötigt.

Jedes Jahr im Advent baut der Düsseldorfer Henkel-Pensionär in „seiner" Kirche St. Augustinus gemeinsam mit ein paar anderen ehrenamtlich aktiven Gemeindemitgliedern einen kompletten Stall auf. „Die Wände und das Dach bestehen aus Ästen und Zweigen", berichtet Soquat, der in der GdHP im Team der Pensionärswerkstatt tätig ist. „Die Konstruktion sieht aus wie ein ärmlicher Stall, ist aber in Wirklichkeit so durchdacht wie ein Fertighaus. Die Einzelteile sind schnell zusammengesetzt, müssen aber gut befestigt werden, damit sie auch ungestümen Kinderhänden standhalten." Werner Soquats Handwerkergeschick ist nicht nur in der Weihnachtszeit gefragt: „Ich bin seit eh und je so eine Art ehrenamtlicher Hausmeister der Kirche. Vieles repariere ich selbst, aber wenn doch mal ein Fachbetrieb beauftragt werden muss, achte ich darauf, dass die Arbeiten ordentlich erledigt werden."



VON HAND GEMACHT

Elisabeth Hilgers

Der Adventsbasar der Kirche St. Joseph in Düsseldorf-Holthausen zieht jedes Jahr viele Besucher an. Was an den Ständen zum Verkauf angeboten wird, haben fleißige Gemeindemitglieder in Textil- oder Handwerkskunst gefertigt.

In den Wochen vor dem Basar kommt Elisabeth Hilgers, Henkel-Mitarbeiterin in der passiven Phase der Altersteilzeit, kaum noch aus ihrem Näh- und Bastelzimmer heraus. Sie näht bequeme, schöne Kinderkleidung und fertigt Kuscheldecken in aufwändiger Quilt-Technik. Kurz vor den beiden Verkaufstagen bindet sie 20 Adventskränze aus Tannengrün, die sie dann liebevoll dekoriert und mit Kerzen bestückt. „Eine Freundin kreiert ebenfalls Adventskränze und -gestecke, die wir zusammen an einem Stand verkaufen", berichtet Elisabeth Hilgers. „Für die Textilien wird ein separater Stand aufgebaut, den meine Schwiegertochter betreut." Ein Großteil des Erlöses wird gespendet – wofür, entscheiden alle Mitwirkenden des Basars gemeinsam. „Wir unterstützen", erklärt Elisabeth Hilgers, „soziale Projekte in der näheren Umgebung, manchmal hier in unserer Gemeinde, aber ebenso in Entwicklungsländern."

WEIHNACHTSWÜNSCHE WERDEN WAHR

Manfred Both

Zum fünften Mal veranstaltet der Henkel-Standort Heidelberg eine „Wunschbaumaktion", bei der Mitarbeiter Weihnachtswünsche von Kindern erfüllen, deren Familien dazu nicht in der Lage sind.

Welche Kinder besonders dringend eine schöne Überraschung zum Weihnachtsfest benötigen, weiß Manfred Both. Der Pensionär steht in engem Kontakt mit der Diakonie und der Caritas in Heidelberg, die dank der Wunschbaumaktion auch in diesem Jahr wieder rund 100 Kinder beschenken werden. Zudem besucht Both regelmäßig an zwei Nachmittagen pro Woche eine Asylanten-Unterkunft in der Henkel-Teroson-Straße: 45 Kindern, die derzeit dort mit ihren erwachsenen Angehörigen untergebracht sind, hilft er beim Deutschlernen. „Und am 16. Dezember werden wir ein richtiges kleines Fest feiern", erzählt der Pensionär, der sich auch an seinem Wohnort Schwetzingen für die Flüchtlingshilfe engagiert. „Da bringe ich meine Drehorgel mit, auf der ich auch Weihnachtslieder spielen kann. Und dann dürfen die Kinder ihre Geschenke vom Wunschbaum auspacken."

KUNST AUS DEM WALD

Hans Buttgereit

Tannenzapfen fügt er zu Adventskränzen zusammen, aus Rinde und Zweigen baut er ganze Krippen: Henkel-Pensionär Hans Buttgereit aus Düsseldorf findet sein Arbeitsmaterial beim Spazierengehen.

„Ich werke fast nur mit Fundstücken, lediglich den Heißkleber für meine Klebepistole kaufe ich im Geschäft", meint der Pensionär, der Zeit seines Lebens neben der Arbeit kreativ und künstlerisch tätig war. „In den vergangenen Jahren wurden viele meiner Kränze und Krippen auf dem Weihnachtsmarkt der Antonius-Kirche verkauft. Ein Freund von mir engagiert sich im Organisationsteam dieses Basars. Die Erlöse werden gespendet; und ich freue mich, dass ich mit meinem Hobby zu einem guten Zweck beitragen kann. Aber auch im Bekanntenkreis sorgen Arbeiten von mir für heimelige Weihnachtsstimmung."

FESTLICHER KLANG

Hans Rittinger

An Heiligabend ein Konzert mitten im Trubel des Hauptbahnhofs? Das ist für Hans Rittinger Ehrensache: Als Mitglied des Posaunenchors der Luthergemeinde von Heidelberg-Bergheim hat er seit mehr als 40 Jahren immer mitgespielt.

„Es macht mich glücklich zu spüren, wie die Leute innehalten und die Musik auf sich wirken lassen", erzählt Hans Rittinger, Pensionär des Henkel-Standorts Heidelberg. Dass er nun zum ersten Mal nicht mehr mitmusizieren kann, wenn sein Posaunenchor – wie immer gemeinsam mit den Blechbläsern der Wieblinger Kreuzgemeinde – Weihnachtsstimmung im Bahnhof verbreitet, bedauert er sehr: „Aufgrund eines Augenleidens kann ich die Noten nicht mehr lesen. Aber ich helfe beim Auf- und Abbau. Da müssen wir schnell sein, denn vom Bahnhof aus fahren wir direkt zum städtischen Friedhof und spielen dort auch, ebenso wie anschließend beim Gottesdienst in unserer Kirche."

AUS VOLLER KEHLE

Peter Schönefeld

Weihnachtslieder der Seefahrt? Die gibt es tatsächlich, sie erklingen beim Adventskonzert des Seemanns-Chors Hamburg – sehr zur Freude der mehr als 450 Besucher.

„Eigentlich legen wir in unserem Repertoire den Schwerpunkt auf Seemannslieder", berichtet Peter Schönefeld, Schwarzkopf-Pensionär und Gruppenkontakter aus Hamburg. Er gehört seit vielen Jahren zu den mehr als 60 aktiven Sängern des Seemanns-Chors. „Doch bei unserem vorweihnachtlichen Konzert in der Kulturkirche Hamburg Altona tragen wir auch Stücke aus der klassischen Opern- und Kirchenmusik vor. Wir stellen das Programm jedes Jahr neu zusammen, enden aber immer mit ‚O du Fröhliche' – und das ganze Publikum singt mit. In diesem Moment fängt für mich die Weihnachtszeit an."

SPORT FÜR HERZ UND SEELE

Rehabilitationssport zu den Schwerpunkten Kardiologie und auch Orthopädie: „Diese Angebote gibt es nicht nur in Rehabilitationszentren sondern auch in Sportvereinen wie unserem“, erklärt Andrea Haupt. Geschäftsführerin des SFD ’75, Düsseldorfs größtem Verein für Sport und Fitness. „Die Anbieter müssen dafür besonders qualifizierte Trainer sowie eine ärztliche Begleitung vorweisen können. Für die Teilnahme reicht eine Verordnung vom Haus- oder Facharzt, dessen Budget dadurch übrigens nicht belastet wird. Die Kosten trägt die Krankenkasse.“

Worauf sollte man bei der Anmeldung achten? „Ein gutes Zeichen ist es, wenn der Trainer sich Zeit für ein Gespräch nimmt und Sie gründlich zu Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte befragt“, meint Andrea Haupt: „Aber auch Sie sollten Fragen stellen: Zum Beispiel, ob Ihr Kurs immer vom selben Trainer geleitet wird oder ob es dabei häufige Wechsel gibt? Wie abwechslungsreich ist das Training? Welche Geräte stehen zur Verfügung? Und wie intensiv ist die ärztliche Begleitung: Kommt der Arzt wirklich zu jeder Kurseinheit und erkundet sich nach dem Befinden der Teilnehmer – oder ist er nur im Notfall irgendwo im Gebäude erreichbar?“

Mit dem SFD’75 gesund durch den Winter

Über den Rehabilitationssport hinaus ist auch das vielseitige Kursprogramm des SFD ’75 zu Freizeit- und Gesundheitssport empfehlenswert für alle, die in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung ihr Wohlbefinden steigern wollen. Nutzen Sie die „Schnupperwoche“ vom 5. bis 11. Januar 2015, um alle Kurse, die Sie interessieren, kostenlos und unverbindlich auszuprobieren. Mehr Infos unter **www.sfd.de**

Herz-Kreislauferkrankungen sind kein Hinderungsgrund für sportliche Aktivitäten. Melden Sie sich zum „Herzsport“ an, also zu einem dosierten Training unter guter fachlicher Leitung und mit sorgfältiger ärztlicher Betreuung.

MEHR BEWEGUNG!

Interessieren Sie sich für die Rehabilitationssport-Angebote des SFD ’75? Dann vereinbaren Sie doch einfach einen Gesprächstermin, telefonisch unter 0211 / 74 96 69 52 oder per Mail: reha@sfd.de
Pensionäre in anderen Regionen Deutschlands sollten ihre örtlichen Sportvereine oder Gesundheitszentren nach entsprechenden Angeboten fragen.

NEUES AUS DER ALTERSVERSORGUNG

Mehr Geld ab März

Auch 2015 wird wieder ein Teil der Pensionen angepasst. Alle, deren Bezüge steigen, erhalten dazu im März Post vom HR Operations Germany / Pension Management.

In der Regel wird jede Pension alle drei Jahre angepasst, das heißt, etwa ein Drittel aller Henkel-Pensionäre kann sich darauf freuen, 2015 mehr Geld zu bekommen als im Vorjahr. Allerdings: Das Informationsschreiben dazu kommt – ebenso wie die erste Überweisung – erst im März. „Mehrere Faktoren bestimmen die Höhe der Pensionsanpassungen“, sagt dazu Jörg Poggenburg, der im Team Pension Management der HR Operations Germany arbeitet. „Unter anderem ist für die Berechnung der Verbraucherpreisindex des Monats Dezember 2014 erforderlich, doch der wird erst zum Jahresanfang 2015 veröffentlicht. Zudem ist die Anpassung insgesamt ein sehr komplexer Vorgang – vor allem wegen der teilweise unterschiedlichen Anpassungsregelungen. Deshalb benötigen wir das erste Quartal des kommenden Jahres für die Bearbeitung. Im März überweisen wir dann die Erhöhungen für die Monate Januar und Februar gleich mit.“

Die Pensionärsgruppe 156, die „Jungpense“, besuchte die Domstadt Fulda.

Gruppenleben

Der Herbst lockte über Wochen mit viel Sonne und bunter Farbenpracht zu Ausflügen. Viele Pensionärsgruppen machten sich auf den Weg: Manche zog es in die Natur, andere besichtigten liebevoll restaurierte historische Stadtzentren oder auch ehemalige Fabriken, die heute zu neuem Leben erwachen. Wo auch immer die Gruppen unterwegs waren: Sie erlebten gemeinsam schöne Tage.

- **Digitales Fotografieren I** (Johannes Diaubalick) Hafenrundfahrt, Duisburg
- **Jungpense 95** (Helmut Leitzbach) Feuerwehrmuseum u. Schloß, Fulda
- **Waschmittel-Planer** (Georg Strecker) Rest. Rheinblick, Monheim
- **BM/Vertrieb/AD Gebiet HH/ Schl.-Holstein** (Hans-Joachim Bull) Parkhotel, Uetersen
- **Cosmetic NRW** (Horst-Günter Bode) Renaissance Hotel, Düsseldorf
- **Wasserglas-Verkauf** (Rosemarie Schlebusch) Fischhaus, Hilden
- **Böhme-AD H-BS (**Rolf Heine) Herrenhäuser Gärten, Hannover
- **Hessisch-westfälischer Rhein-Express** (Jürgen Mueller) Baumkronenweg, Hemfurth
- **AC Klebstoffe HD** (Manfred Fisch) Eisenach

In Ütersen spazierte die Gruppe 172 durch das Rosarium mit seinen 30.000 Rosen.

- **Seminar Marienfeld-Klosterpforte 1998** (Rolf Emmerich) Bamberg
- **Genthin Produktion** (Hubert Heurich) Lübbenau
- **Die Fischköpfe** (Edda Ibbeken) Wanderung Hachenburg
- **Cosmetic Süd-West I** (Peter-Walter Kahle) Nierstein
- **Thompson KI-HL-HH** (Dietmar König) Kutschfahrt Undeloh
- **Genthin Verwaltung** (Rolf Lange) Ferch/ Potsdam
- **Thompson MI-BI-OS-MS** (Ernst Miethig) Museum Verstärkeramt, Wiedenbrück
- **Henkel-GV Ecolab Ba-Wü** (Karl-Friedrich Haas) Weinstube Waldkirch, Rhodt
- **Thompson-Siegel** (Gabriele Henkel) **+ Thompson-Siegel** (Wilfried Ginzkey) **+Thompson Siegel II** (Gabriele Henkel) **+ Vertriebsverwaltung Thompson** (Erika Titschnegg) **+ Thompson Innendienst** (Erika Titschnegg) Renaissance-Hotel, Ddf.
- **567/WDP u. Pulverfabrik** (Reinhold-Werner Philipp) Gast. Im grünen Winkel, Ddf.
- **Farbeimer und Gipskopf** (Roland Geisler) Schifffahrt Weisse Flotte, Kaiserswerth
- **Ingenieurbetreuung-FEA** (Klaus Bischof) Kaiserswerth
- **Raesfelderkreis** (Herger Eggerts) Aachen
- **Henkel-GV Ecolab Franken** (Herbert Müller) Hammelburg
- **Kunststoffkleber** (Gerhard Bories) Brauhaus Zum Schlüssel, Ddf.
- **Die Rüstigen** (Walter Liesendahl) Pilgrim Haus, Soest
- **234 Würzburg** (Hans-Jürgen Schabenberger) Karpfenmuseum, Neustadt
- **Henkel-GV Ecolab NRW** (Rolf-Theo Beerschwenger) Kölner Senfmuseum
- **Bayern Ost** (Gerhard Benker) Karpfenmuseum, Neustadt
- **P3-Freundeskreis** (Detlef Czerwinske) Landhotel Lohmann, Langenfeld
- **Henkel-Sichel-Werke Hannover** (Klaus-Dieter Dahlke) **+ Sichelwerk Hannover** (Siegfried Klipsch) **+ Henkel Sichel-Werk GmbH, Hannover** (Ursel Hinnenberg) **+ Sichel Hannover** (Rolf Geweke) Schloss Bückeburg
- **Henkel-GV Ecolab** (Friedhelm Gondek) Schwanenhöfe, Ddf.
- **Anlagen-Abrechnung** (Rainer Evertz) Kloster Langwaden
- **Reisedienst, Bankabt. Kasse** (Hildegard Hassenpflug) Haus am Rhein, Ddf.
- **Henkel-Böhme Gr. 5** (Günther Jacobs) **+ Henkel-Böhme Innendienst**

(Günther Jacobs) **+ Henkel-Böhme Gr. 1** (Herward Joncker) **+ Henkel-Böhme Gr. 3** (Bernhard Schäfers) **Henkel-Böhme Gr. 4** (Uwe Schimmer) **+ Henkel-Böhme Gr. 6** (Günter Sandhövel) Ristorante Da Vinci, Duisburg

- **Kostenrechnungen** (Helene Kiss) Brauhaus Rittel, Ddf.
- **Die Elwedritsche** (Heiner Klehr) Otterberger Hof, Otterberg
- **Investment IV** (Werner Meier) Trier, Luxemburg
- **Nümbrecht-Kreis '94** (Dr. Hans Pfeiffer) Hamburg
- **Kosmetik Bayern** (Walter Schellmann) Ingolstadt
- **Genthin Forschung TKO** (Siegfried Schmidt) Autostadt Wolfsburg
- **Arbeitsschutz u. BVW** (Georg Schwabe) Estia Restaurant, Ddf.
- **Klebstoffe LM II** (Alfred Stapel) + **Klebstoffe LM I** (Wolfgang Schlapa) Kamper Hof, Ddf.
- **Rhöner Tage '98** (Albert Stöffler) Tabakpfeifenmuseum, Oberelsbach
- **Stondsfohß** (Sigrid Tappe) Neanderthalmuseum
- **Thompson Neckarsulm-S-UL** (Otto Eßlinger) Rest. Grüner Baum, Leonberg
- **ZW-Anlagentechnik** (Friedhelm Kipp) **+ ZW- Appbau, Feinblechn., Kunststoffwerkst.** (Wilhelm Röhlke) Rest. Im Grünen Winkel, Ddf.
- **Region Hilden** (Hans-Joachim Rabe) Rest. plan B, Hilden
- **Einkauf Technik** (Ingrid Sasse) Rheinterrasse Benrath
- **AC Klebstoffe HD II** (Johannes Scholz) Weinschänke Zur Weinpump, Eltville
- **Fernmeldewesen** (Harald Schwamborn) Alte Stadtgrenze, Düsseldorf
- **Patent-Abteilung** (Helga Schwarte) Rheinterrasse Benrath
- **FRC-Geschäftsbuchh.-Hauptbuchh.** (Ernst Udluft) Brauerei Schumacher, Düsseldorf
- **Cosmetic Nord** (Volker Biermann) Buxtehude
- **Henkel-Böhme, ID** (Dieter Düssel) Lindenhof, Düsseldorf
- **Fäßchendreherei** (Angela Klein) Jägerstübchen, Düsseldorf
- **Cosmetic Köln 1996** (Christoph Kranast) Rest. im Schloss Schleiden, Ddf.
- **Abt. 522 Hydrierer** (Wilfried Schlicht) + **Abt. 521 Bereich Fettalkohol** (Christian Schnabel) Rest. Im Försterhaus
- **Die Magdeburger** (Monika Thiel) Ratskeller Magdeburg

TANZ UND SPASS FÜR ALLE

Der ganze Saal voller fröhlicher Pensionäre: Die zweite GdHP-Party war ein toller Abend – mit einer musikalischen Premiere.

Für gute Laune und Disco-Fieber unter den rund 110 Partygästen, die der GdHP-Vorsitzende Dieter Düssel am frühen Abend im Klarenbachsaal in Düsseldorf-Holthausen begrüßt hatte, sorgten die Hits der 70er und 80er Jahre – vom „Y.M.C.A." der Village People bis zu „Hands up" von Boney M. Willkommene Atempausen boten die eleganten Showtanzeinlagen der Tanzschule „tanzbar".

Im Walzertakt lässt es sich nicht nur gut tanzen, sondern auch gut singen – sogar auf Düsseldorfer Platt! „Ne Penning, dann schlar' ech et Rad, dat wehd ech em Läwe nit satt ...", sang Guido Brink, Dirigent und musikalischer Chef des Harmonie Orchesters Henkel, im Duett mit Henkel-Pensionär Günther Willikonsky, während das Bläser-Ensemble dazu spielte und viele Paare sich auf der Tanzfläche im Walzerreigen drehten.

Die Uraufführung des Radschlägerliedes war ein Höhepunkt der zweiten GdHP-Party – und sie weckte Kindheitserinnerungen bei vielen in Düsseldorf aufgewachsenen Henkel-Pensionären. „Früher waren wir Kinder allesamt begeisterte Radschläger und haben Passanten dazu aufgefordert, unsere Straßenakrobatik mit Pfennigen für Süßigkeiten zu honorieren", erzählt Günther Willikonsky. „Davon erzählt das Gedicht eines unbekannten Autors, das meine Karnevalsfreundin Lena Dakowski und ich zufällig gefunden hatten. Ich fand den Text so schön, dass ich Guido Brink fragte, ob er nicht eine Melodie dazu komponieren könnte. Diesen Wunsch erfüllte er mir – und schrieb gleich einen kompletten Orchestersatz dazu. Das wird in unserem Karnevalsverein der Hit der Saison!"

„Ne Penning, dann schlar' ech et Rat...": Lena Dakowski und Günther Willikonsky hatten einen Liedtext mitgebracht. Den sang der Pensionär zusammen mit Guido Brink, dem Dirigenten vom Harmonie Orchester Henkel, der die Melodie komponiert und mit den Musikern einstudiert hatte.

DA WAR WAS LOS ...

1 Die ehemaligen Betriebsräte waren vom Geysir in Andernach beeindruckt.
2 Der „Hessisch-westfälische Rheinexpress“ fuhr zum Edersee und gruppierte sich in Vöhl um die Büste von Fritz Henkel.
3 Durch die historische Wassermühle im Stevertal wurde die Gruppe des AD Böhme geführt.
4 Mit Hund auf Tour: Die Gruppe „Anlagenbuchhaltung“ im Park von Kloster Langwaden.
5 Nach Straßburg und Achern führte die Reise der Gruppe 140.
6 Die Pensionäre von Henkel-Ecolab trafen sich im ehemaligen Thomson-Werk, heute Schwanenhöfe.
7 Ende eines arbeitsreichen Jahres wurde in der Pensionärswerkstatt gefeiert: Gruppenmitglied Peter Karp sorgte für die musikalische Unterhaltung.
8 Das Jahrestreffen der Ehemaligen von AC-Klebstoffe HD fand in Eisenach statt.
9 Für die historische Senfmühle in Köln interessierte sich die Gruppe 216.
10 Die Gruppe „Fischköpfe“ reiste aus dem Norden in den Westerwald.

11 Auf einem Parkplatz am Titisee versammelte sich die Gruppe 202.
12 Zwei fröhliche Pensionärinnen eröffneten den Tanz beim Oktoberfest der Schwarzköpfe I und II in Lentersheim.
13 Einen Ausflug zur Burg Hohenzollern unternahm Cosmetic Südwest 2.
14 Eltville war der Treffpunkt für die Pensionäre von AC Klebstoffe HD II.

MIT KINDERN LESEN

Als „Lesepaten“ können Sie Kindern in Kitas und Grundschulen Lust auf spannende Lesegeschichten machen. Helfen Sie ihnen, die Hürden des Lesenlernens zu meistern.

OBEN
Zum Auftakt des Düsseldorfer Lesefestes überreichten Repräsentanten der Stadt und der Unternehmerschaft eine vielseitig bestückte Bücherkiste an eine Kita in der Innenstadt. Hinten rechts: Heiko Held von Henkel.

Im November feierte Nordrhein-Westfalens Landeshauptstadt eine ganze Woche lang das „6. Düsseldorfer Lesefest“ für kleine und große Bücherfreunde. Die Fritz Henkel Stiftung spendete aus diesem Anlass vier Grundschulen jeweils eine Kiste voller kindgerechter Sachbücher. Beim Düsseldorfer Lesefest engagieren sich immer auch Autoren und prominente Förderer als Vorleser. Denn ein wesentliches Ziel der Veranstaltung ist es, Bürger der Stadt als regelmäßige Lesepaten zu gewinnen. In Kitas werden die Ehrenamtler bei ihren meist wöchentlichen Vorlesestunden stürmisch begrüßt, in Grundschulen hingegen setzen sie sich mit einzelnen Schülern zusammen, denen das selbstständige Lesen noch schwerfällt. „Es gibt so viele Kinder, die ein wenig Unterstützung beim Lesenlernen brauchen“, weiß Elisabeth Hilgers. Seit ihre passive Phase der Altersteilzeit begonnen hat, verbringt die Henkel-Mitarbeiterin einen Vormittag pro Woche in der Schülerbibliothek einer Gemeinschaftsgrundschule im Düsseldorfer Süden und arbeitet dort nacheinander mit vier Zweitklässlern. „Mir macht es Spaß, mich als Lesepatin zu engagieren“, erzählt die fünffache Großmutter. „Es ist toll zu erleben, wie sehr diese Förderung den Kindern hilft.“

Wollen Sie Lesepate in einer Kita oder Grundschule in Ihrer Nähe werden? Informationen finden Sie auf www.netzwerkvorlesen.de

Schöne Aussichten...

... für das kommende Frühjahr! Das Veranstaltungsprogramm 2015 beginnt mit kreativem Teamwork. Danach erfahren Sie, wie Sie Mitmenschen, die vor Krieg und Not zu uns geflohen sind, hier beim Neustart unterstützen können. Und Sie bekommen Tipps, wie Sie mit viel frischem Grün die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben können.

DIENSTAG, 24. FEBRUAR, 10 UHR

Collage zum Jubiläum

Der Kreativ-Workshop plant diesmal etwas Großes: eine bunte Collage zum Jubiläum „20 Jahre GdHP". Lassen Sie sich von Melanie Heeck inspirieren und gestalten Sie dieses erste „Kunstwerk der Gemeinschaft" mit. Mit Fotos, Zeitungsausschnitten, Fundstücken und Materialien aller Art sowie mit verschiedenen Techniken – zum Beispiel Spachteln und Craquelieren – soll ein farbenfrohes Kunstwerk entstehen, in dem sich die Geschichte und die lebendige Vielfalt der GdHP widerspiegelt.

MITTWOCH, 4. MÄRZ, 15 UHR

Info-Veranstaltung: Willkommen!

In ihren Heimatländern herrschen Krieg und Terror: Viele Menschen, die derzeit in Deutschland Zuflucht suchen, sind nur knapp dem Tod entkommen. Überall im Land schließen sich Freiwillige zusammen, um die Neuankömmlinge willkommen zu heißen und ihnen das Einleben zu erleichtern.
Sie würden auch gern helfen? Wie Sie ehrenamtlich in Flüchtlingshilfe-Projekten in Düsseldorf und Umgebung tätig werden können, erläutert ein erfahrener Experte. Von seinen persönlichen Erlebnissen im Einsatz für Flüchtlinge berichtet hingegen Manfred Both, Pensionär des Henkel-Standorts Heidelberg. Er ist seit Jahren im Asylarbeitskreis Heidelberg e.V. tätig und trifft sich regelmäßig mit den Kindern einer Asylunterkunft zum spielerischen Deutschtraining.
Auch im Asylarbeitskreis Schwetzingen, den Manfred Both 2014 in seiner Heimatstadt gegründet hat, arbeiten schon mehr als 80 Freiwillige jeden Alters. Wie Henkel das mitmenschliche Engagement von Mitarbeitern und Pensionären fördert, erklärt Nadine Frey vom Team Corporate Citizenship. Für die Veranstaltung ist eine Mindestanmeldung von 15 Teilnehmern erforderlich.

DONNERSTAG, 19. MÄRZ, 17 UHR

Nachhaltige Frühlingsküche

Junges Gemüse, zarte Salate, frische Kräuter: „Unsere Frühlingsrezepte sind so lecker, dass sogar ‚Grünzeug'-Skeptiker Geschmack an Möhren, Rucola und Co. finden werden", verspricht Christoph Reingen, Leiter der Betriebsgastronomie bei Henkel. Er und sein Team laden Sie erneut zu einem Workshop mit dem Schwerpunkt nachhaltige und gesunde Küche ein. Dabei geben sie ihr Bestes und hoffen, dass auch Sie bereit sind, etwas zu geben – nämlich eine kleine Spende zugunsten des HS Social Project 2015. Worum es bei diesem ehrenamtlichen Hilfsprojekt geht, wird während des Workshops erklärt.
Anmeldung für die Veranstaltungen, bei denen Sie dabei sein möchten, bis zum 16. Februar in der GdHP-Geschäftsstelle Telefon 02 11/ 75 98 391.
Die Teilnahme ist kostenlos.

YOGA UND GYMNASTIK, ENGLISCH UND GEDÄCHTNISTRAINING: DAS WÖCHENTLICHE KURSPROGRAMM DER GDHP

STEIGEN SIE EIN

YOGA
Mittwochs, 8.15 bis 9.45 Uhr
mit Anja Dünschede sowie
11.00 bis 12.30 Uhr
mit Ute Pawlitschko

GYMNASTIK
Mittwochs, 10 bis 11 Uhr
mit Marion Juraschek

ENGLISCH
Mittwochs, 11 bis 12.30 Uhr
(für Fortgeschrittene, in der GdHP),
Donnerstags, 15 bis 17 Uhr
(für leicht Fortgeschrittene, in der GdHP)
Freitags, 10 bis 12 Uhr
(für Fortgeschrittene, in den Räumen der Diakonie Benrath)
alle Kurse mit Hans Mönnig

GEDÄCHTNISTRAINING
Donnerstags, 10.45 bis 12.15 Uhr
mit Ingrid Wesch (in der GdHP, kostenlos)

In allen Kursen sind neue Teilnehmer jederzeit herzlich willkommen – und die erste Schnupperstunde ist gratis! Weitere Infos – auch zu den Kursgebühren – in der GdHP-Geschäftsstelle.