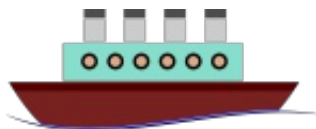




Inhalt der Zeitung



Radtour

Stadthafen

Piercing

Inhalt

• Radtour KulturKanal	Seite 3-4
• Der Essener Stadthafen	Seite 5-6
• Piercing	Seite 6
• Meine Zeit im LVR-Klinikum	Seite 7-9
• Wichtiges für Leistungsbezieher	Seite 9
• Zeitumstellung - Segen oder Ärgernis?	Seite 10
• Buchtipps	Seite 11-12
• Fotografieren - das schönste Hobby der Welt	Seite 13-15
• Tipps für das Osterfest 2022	Seite 16
• Wenn der Frühling kommt	Seite 17

Vorwort

In der aktuellen Ausgabe der Infolette beschäftigen wir uns mit dem Essener Stadthafen, dem Kultur-Kanal, geben einen Einblick in das Thema Piercing und blicken in den Klinikalltag eines Patienten im LVR-Klinikum Essen. Natürlich weisen wir auch auf einige wichtige Änderungen für SGB-Leistungsbezieher hin: Unter anderem soll es in diesem Jahr eine Einmal-Zulage von 100 € geben. Weitere Informationen zu den anderen Änderungen finden Sie in dem entsprechenden Artikel unserer Ausgabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Redaktion der Infolette

Tipp des Monats

Uhren umstellen nicht vergessen!

In der Nacht von Samstag dem 26.März auf Sonntag dem 27.März werden die Uhren wieder auf die Sommerzeit umgestellt. Das heißt, um 2 Uhr werden die Zeiger auf 3 Uhr gestellt! Wir haben somit eine Stunde Schlaf weniger! Für manche Leute ist es sehr schwierig mit der Zeitumstellung umzugehen. Die Redaktion der Infolette rät Ihnen, hierbei gelassen zu bleiben. Zur Not tut auch eine Art Mittagsschlaf am Sonntag nach der Zeitumstellung gut, um die verlorene Stunde wieder nachzuholen.

Die Sommerzeit endet in diesem Jahr am 31.Oktober!

F.R.

Radtour KulturKanal

Heute möchte ich Euch eine Radtour entlang des Rhein-Herne-Kanals empfehlen. Es gibt entsprechendes Radführer Kartenmaterial, welches jedoch z.Zt. vergriffen ist. Es stehen leider nur Downloads auf der Seite <https://kulturkanal.ruhr/radfuehrer-kulturkanal> zur Verfügung.

Eines vorweg – die Radwege seitens des Kanals sind mittlerweile zum größten Teil sehr gut ausgebaut und aufgrund der geringen Steigungen bestens für Familien geeignet. In den 70ern war ich häufig mit Freunden mit dem Rad am Kanal unterwegs und nicht selten bin ich mit einem platten Reifen nach Hause gekommen. Die Wege waren nicht ausgebaut und häufig voller Glasscherben. Heutzutage ist dies kein Thema mehr.

Start und Ende der Tour soll die Schurenbachhalde in Altenessen sein. Man kann zu Beginn oder zum Abschluss die 57 m hohe Halde erklimmen. Auf jeden Fall hat man bei schönem Wetter eine tolle Aussicht über das Ruhrgebiet. Auf der Halde steht eine Bramme, die von dem US – Bildhauer Richard Serra entworfen wurde. Sie besteht aus Stahl und ist 14,5 m hoch, 4,2 m breit und 13,5 cm dick. Die Bramme erinnert an den Monolith aus Stanley Kurbricks Kultfilm „2001, Odyssee im Weltraum“. Wer den Film gesehen hat, dem kommt diese Bramme sicher etwas unheimlich vor. Das Ziel soll Oberhausen sein. Man kann wählen zwischen dem Gasometer, dem Centro oder dem OLGA – Park. Wer Zeit mitbringt, kann auch gerne alle 3 Orte besuchen.

Start: Unterhalb der Halde überquert man den Kanal auf einer ehemaligen Eisenbahnbrücke. Danach geht es links auf den Radweg Richtung E.-Karnap. Nach ca. 2 km passiert man den Hafen Mathias – Stinnes. Dieser Hafen gehörte zur Zeche Mathias-Stinnes, die bereits in den 70er Jahren stillgelegt wurde. Heute gehen dort Angler auf Fische Jagd. Schaut man nach rechts, kann man die Schornsteine der Müllverbrennungsanlage erkennen. In dem Heizkraftwerk, das vom RWE betrieben wird, werden täglich 3500 t Müll verbrannt.

Weiter geht es am Kanal entlang bis zum Bottroper Hafen. Dort muss man rechts abbiegen, da das Hafengebiet für Radfahrer gesperrt ist. Die Strecke führt über eine Eisenbahnbrücke, die noch in Betrieb ist. Anschließend fährt man über den Emscher Radweg durch die Welheimer Mark. Man passiert ein kleines Wäldchen, ein Pumpenwerk und typischen Siedlungen.

Nach weiteren rund 2 Kilometern an der Emscher entlang erreicht man den Bernepark. Dort würde ich den ersten kurzen Zwischenhalt empfehlen. Der Bernepark ist eine ehemalige Kläranlage, die zur Gartenkunst umgestaltet wurde. Für Hunger und Durst ist eine Gastronomie vorhanden. Die in 2010 entstandene Emscherkunst sollte man sich in Ruhe anschauen.

Hinter dem Park durchquert man eine Siedlung, bis man wieder zum Kanal kommt. Vorbei geht es an urbanen Feldern, Wiesen, ehemaligen Bauernhöfen und kleinen Wohnsiedlungen.

Nach einiger Zeit erreicht man die Ripshorster Brücke. Das kleine imposante, dreidimensionale Bauwerk entstand 1997, ist 77,9 m lang und 8 m hoch, und verbindet den Radweg mit dem Haus Ripshorst.

Dieser ehemalige Bauernhof beherbergt einen Gehölzgarten, wo durch zahlreiche Baum – und Straucharten die Geschichte der regionalen Gehölze präsentiert wird. Die großzügige Parkanlage lädt zum Spaziergehen ein und in einem Cafe wird man mit Kaffee und Kuchen versorgt. Ein Besuch ist auf jeden Fall lohnenswert.

Falls man Haus Ripshorst erst auf dem Rückweg besuchen möchte, sollte man trotzdem auf

die Brücke fahren und dort in der Mitte stehen bleiben. Von dort hat man einen guten Blick auf den „Zauberlehrling“. Was das ist, möchte ich hier nicht verraten. Ein wenig Spannung kann nicht schaden.

Von der Ripshorster Brücke aus sind es jetzt nur noch 1,5 km auf dem nördlichen Radweg des Kanals bis nach Oberhausen. Über die Tausendfüßler – Brücke erreicht man nördlich den OLGA – Park oder südlich das Centro und Gasometer.

Der OLGA – Park entstand 1999 nach der Oberhausener Landesgarten – Ausstellung. Früher gehörte das Gelände zur Kokerei Osterfeld, welches jetzt für Freizeitaktivitäten wie Konzerte und Festivals genutzt wird. Steigerhaus und Förderturm sind als Industriedenkmäler erhalten geblieben.

Das Gasometer ist immer einen Besuch wert. Seit 1994 finden dort regelmäßig spektakuläre Ausstellungen statt. Wer sich nicht dafür interessiert, sollte auf jeden Fall mit dem Glasaufzug auf die über 100 m hohe Aussichtsplattform fahren. Von dort hat man einen phänomenalen Ausblick.

Das Centro hat natürlich noch mehr zu bieten als die vielen Geschäfte, in denen man ausgiebig shoppen kann. Gegenüber der Promenade gibt es ein Abenteuerland, Sea Life, das Lego-Land und ein Multiplex – Kino.

Wer kulturell interessiert ist, sollte sich das Schloss Oberhausen mit der Ludwig Galerie anschauen. In der Galerie finden regelmäßig Kunstausstellungen statt. Im angrenzenden Schlosspark gibt es eine Minigolf – Anlage und ein Biergarten.

Wenn man sich in einem der vielen Restaurants und Cafes gestärkt hat, kann man den Rückweg antreten. Ich empfehle den gleichen Weg zurück bis zur Ripshorster Brücke, von wo man den südlichen Kanalweg nutzen sollte. Der ist zwar nicht so gut ausgebaut wie der Radweg auf der anderen Seite, ist jedoch spannend zu fahren.

Wie auch auf der nördlichen Seite muss man hier den Essener Stadthafen umfahren. Hinter einer Güterbahnbrücke führt der Weg vom Kanal weg. Nach ca. 500m biegt man links ab in das Gewerbegebiet Levin. Anschließend wieder links auf die Haus-Horl-Str. hinauf bis zur Bottroper Straße. Diese überquert man, folgt der Econova Allee bis zum Kreisverkehr. Dann geradeaus weiter durch den Stadthafen. Wer den Hafen nicht kennt, kann sich hier einen Eindruck verschaffen.

Am Ende des Stadthafens gelangt man auf die Hafenstrasse, wo man links abbiegt, um den Kanal zu überqueren. Ab hier fährt man wieder den nördlichen Radweg zurück bis zur Schurenbachhalde.

Als Alternative zur Durchfahrt des Hafengebietes kann man ab der Bottroper Straße die Berne – Route in südlicher Richtung nehmen. Dieser Route folgt man bis Altenessen Süd, wo man auf die Altenessener Straße trifft. Auf dem Radweg fährt man in nördlicher Richtung bis zur Heßlerstraße. die wieder zur Schurenbach – Halde führt.

Noch eine Anmerkung zur Berne-Route: Als ich vor ca. 2 Jahren dort entlang fuhr, gab es Teilstrecken, die aufgrund von Baumaßnahmen gesperrt waren. Ich musste auf Straßen ausweichen. Ich weiß nicht, wie da der heutige Stand ist.

Meine vorgeschlagene Route umfasst etwa 35 – 40 km. Bei gemächlicher Fahrt ist man 3 – 4 Stunden unterwegs. Obwohl es am KulturKanal viel Spannendes zu entdecken gibt, ist die Anzahl an Radfahrern, die die Strecken frequentieren, relativ überschaubar im Gegensatz zum Radweg, der an der Gruga vorbeiführt. Bei schönem Wetter wimmelt es dort von Spaziergängern, Skatern und Radler.

Ich hoffe, Euer Interesse für den KulturKanal geweckt zu haben und werde zukünftig weitere Tourvorschläge machen.

R.Z.

Der Essener Stadthafen

Fragt man eine(n) Essener(in), was ihr/ihm zur Hafenstrasse einfällt, wird mir großer Wahrscheinlichkeit die Antwort lauten „Rot-Weiß-Essen“ oder „Georg-Melches-Stadion“. Dass sich am Ende der Hafenstrasse ein großer Hafen mit Industriegebiet befindet, wissen die Wenigsten.

Hier ein paar Fakten zum Stadthafen:

- Der Hafen wurde 1934 eröffnet und war einer der ersten Häfen in öffentlicher Hand, die am Rhein-Herne Kanal gebaut wurden. Seit 1987 gehört der Hafen neben Gas und Wasser zum Dienstleistungsbereich der Stadtwerke Essen
- Die Hafengröße beträgt 1,2 Mio Quadratmeter
- Jährlich werden ca. 1 Mio Tonnen an Schiffsfrachtgütern umgeschlagen (Stand 2018)
- Hauptumschlagsgüter sind Flüssiggüter, Erz – und Metallabfälle, Eisen, Stahl, NE – Metalle, Steine Erden Altglasböden, Maschinen, Halb – und Fertigwaren
- Die Güter werden gelagert auf Freiflächen, in Stahlsilos und Betonbunker
- Zum Be – und Entladen der Schiffe stehen zwei Brücken – und Portalkräne mit verschiedenen Tragkräften zur Verfügung
- Das Stichhafenbecken und der Parallelhafen umfassen eine Wasserfläche von 63.000 m²
- Die Kai – und Uferlänge beträgt gesamt 1456 m

Der Vorteil des Hafens ist seine trimodale Logistik. Dies bedeutet, dass es neben dem Schiffsverkehr noch eine gute Anbindung an den Straßenverkehr (die Autobahnen A2, A40, A42 und B224 sind in der Nähe) und den Schienenverkehr gibt. Außerdem besitzt der Hafen ein eigenes Gleisnetz.

Im Industriegebiet an der Westuferstr. gab es bis 2001 die Firma Rütgers Pagid AG, die zeitweise der größte Lieferant für Bremsbeläge in Europa war. Auch heute befindet sich dort ein internationales Unternehmen, welches die Automobilindustrie beliefert. Es werden dort Kunststoff – Spritzgussteile hergestellt.



Der Essener Stadthafen ist einer von 22 Häfen am Rhein-Herne Kanal. Erstaunlich, da der Kanal nur 45,4 km lang ist. Aber schaut man sich den Verlauf an, wird man feststellen, dass der Wasserweg an vielen Zechen vorbeiführt. Kohle und Stahl wurden früher häufig mit dem Schiff transportiert, aber nach dem Schließen vieler Zechen und dem Modernisieren der Transportwege wurden die Häfen teilweise umgebaut für andere Güter (z.B. Mineralöl) oder sind stillgelegt und werden für Kulturaktivitäten genutzt.

Die Radwege am Kanal sind mittlerweile sehr gut ausgebaut. Um den Essener Stadthafen muss man herum fahren oder man fährt auf der anderen Kanalseite mit der Aussicht auf den Hafen. Empfehlenswert ist eine Radtour bei schönem Wetter. Es gibt viel Interessantes und Spannendes zu entdecken.

R.Z.



An verschiedenen Stellen am Körper haben verschiedene Menschen Piercings. Sei es im Gesicht, Bauch oder Intimbereich. Bei vielen fängt es schon in jungen Jahren an, meist zwischen 13-16 Jahren mit einem Bauchnabelpiercing. Da die Jugendlichen ihn sehr cool finden und es ihn in verschiedenen Ausführungen gibt. Wenn Sie dann älter werden geht es meist zu anderen Stellen am Körper über wo sie sich stechen lassen wie z.B. einen Zungenpiercing oder Nasenpiercing. Auf diese Piercings können dann unterschiedliche Kugeln drauf gemacht werden. Ob einfach nur farbig oder ein Glitzersteinchen, es gibt auch kleine Würfel die man darauf machen kann, die dann auf der Zunge zu sehen sind. Manchen Menschen denken dann beim Sprechen würde noch etwas auf der Zunge liegen vom Essen, dabei ist es nur der Piercing. Gestochen wird immer mit einer dicken Nadel da man gut durch die Haut kommen muss. Bevor man aber anfängt wird die Stelle betäubt wo der Piercing hinkommt, damit es nicht ganz so weh tut. Z.B. die Zunge wird mit einem Spray eingesprüht und kurz gewartet bevor es losgehen kann. Mit einer Nadel wird von unten durch die Zunge gestochen, sofort danach kommt erstmal ein langer Piercingstab in das Zungenloch rein. Aus dem Grund, weil die Zunge erstmal etwas anschwillt und ein paar Tage dick ist. Wenn sie dann wieder normal ist kommt ein kleinerer Stab rein. In verschiedenen Tattoo und Piercing Studios werden sie gestochen. Die Preise sind abhängig von dem jeweiligen Studio. Piercings sollte man regelmäßig reinigen, da sich Bakterien ansammeln könnten. Um dies zu vermeiden ist es wichtig den Piercing immer wieder rauszunehmen und sauber zu machen. Damit sich die Stelle wo er ist nicht entzündet. Bei einem Zungenpiercing kann man nach dem Zähneputzen eine Mundspülung nehmen die auch antibakteriell ist. Trotzdem empfehle ich den Stab ab und zu mal rauszunehmen und sauber zu machen, dies kann nicht schaden. Also wer sich mal einen machen lässt, viel Spaß dabei.

J.S.

Meine Zeit im LVR-Klinikum

Zwei Umzüge seit 2017, das neue Gewöhnen an eine neue Umgebung, der Tod meiner Mutter und noch so mehr oder weniger andere größere oder kleinere Wehwehchen über die ich hier aber jetzt nicht schreiben möchte, brachten mich Anfang 2019 in eine schwere depressive Phase. Trotz meiner gewohnten Aktivitäten in den Sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstellen beim ASB und den Essener Kontakten fühlte ich mich in meiner neuen Umgebung und Wohnung noch nicht so ganz wohl.

Ungefähr Mitte bis Ende Mai 2019 hatte ich einen Termin bei meinem Psychologen und dann wenig später auch bei meinem Facharzt. Mit beiden sprach ich über meine Probleme. Der Facharzt stellte mir dann eine Einweisung für eine Klinik aus. Mit dieser sprach ich dann einen Tag später in der Psychiatrischen Institutsambulanz des LVR-Klinikums vor. Die dortige Ärztin setzte mich dann nach dem Gespräch auf die Warteliste für die Psychotherapiestation P 4 des LVR-Klinikums an der Wickenburgstr.

Ende Juni kam dann ein Anruf, dass übermorgen ein Platz für mich frei werde und ich sagte zu. Leider gab es ein Problem mit der Einweisung, die ich irrtümlicherweise in der Ambulanz abgegeben hatte obwohl diese erst am Aufnahmetag benötigt wird. Mit Hilfe meiner BeWo-Betreuerin wurde die Sache aber nach ein bis zwei Telefonaten geklärt.

Der Klinikaufenthalt dauerte vom 1. Juli bis zum 14. August.

Frühmorgens fuhr ich mit dem Bus dorthin, meine Betreuerin kam dann nach. Ich musste nach dem Aufnahmegespräch einen Urintest machen, trank dafür mehr als eine halbe Flasche Mineralwasser leer. Meine Betreuerin nahm dann die Aufenthaltsbescheinigung mit, da diese an das Jobcenter gefaxt werden musste. Im weiteren Verlaufe des ersten Tages wurden dann noch weitere Formalitäten geregelt. Andere Mitpatienten erklärten mir dann alles andere zu den Therapien und den Stationsregeln, wie z.B. das Ausgangsverfahren. Für einen Aufenthalt auf dem Klinikgelände braucht man sich nicht abzumelden, für andere Ausgänge (wenn keine Therapien sind) muss man sich abmelden und in ein Ausgangsbuch eintragen.

Ich bekam dann eine Infomappe mit den Stationsregeln, einer Liste der Ansprechpartner und den Therapieplan. Als erstes standen Musik- und Ergotherapie in der ersten Woche auf dem Programm. Beide dieser Therapien taten mir von Anfang an sehr gut, ich habe dort gelernt mich wieder auf Dinge zu konzentrieren. Einmal pro Woche hatte ich einen Termin bei einer Psychologin, ebenfalls einmal wöchentlich fand die Oberarztvisite statt. Während des Klinikaufenthalts hatte ich eine Bezugspflegekraft, bei der ebenfalls einmal pro Woche ein Gespräch stattfand. Ebenso war auf der Station auch eine Genesungsbegleiterin, die man bei Bedarf ansprechen konnte.

Ich hatte das Glück, ein Einzelzimmer zu bekommen. Überhaupt waren die Zimmer, die Therapieküche, der Aufenthalts- und Speiseraum sehr gut und modern ausgestattet. All dies trug von Anfang an zu meinem Wohlbefinden bei. Darüber hinaus auch die Tatsache, dass die Klinik im Grünen lag und sich hinter dem Gebäude ein Gehweg zum Spazieren befand und ebenso Sitzbänke mit Tischen.

Mit allen anderen Patientinnen und Patienten kam ich gut klar. Man traf sich in der Regel immer am Raucherpavillon vorne oder hinten. Es gab manche Leute, die hatten ihre Macken und natürlich auch ihre eigenen (psychischen) Probleme. Aber ich kam mit allen gut klar. Abends saß man dann hin und wieder mit einigen Leuten vor dem Fernseher oder zum Teil auch lange draußen bei diesem Fast-Jahrhundert-Sommer mit Temperaturen von teilweise über 39 Grad.

Als weitere Therapien standen noch die Kochgruppenplanung, die Körper- und Bewegungstherapie sowie das Gruppentraining Sozialer Kompetenzen und die Recovery-Gruppe auf dem Therapieplan. Auch diese haben mir alle Spaß gemacht, manchmal war es allerdings aufgrund der Hitze zu heiß in den Räumlichkeiten.

Während dieses Klinikaufenthalts habe ich viel über meine Probleme gegrübelt. War aber auch gegenüber den anderen sehr kommunikativ, bis auf die ersten zwei Tage meines Klinikaufenthaltes. Zu allen Patientinnen und Patienten habe ich aber eine gewisse Distanz gehalten, wollte nicht zu viel über meine Probleme reden.

Am ersten Wochenende durfte ich noch nicht zuhause übernachten. Ich durfte mir zwar Ausgang nehmen, musste aber in der Klinik zu den Mahlzeiten immer erscheinen. Die Belastungserprobungen, also am Samstag nach Hause und am Sonntag wieder zurück, standen erst ab dem zweiten Wochenende an. Es ging dann eigentlich auch, allerdings war ich froh wieder in der Klinik zu sein.

Nahezu über den ganzen Zeitraum meines stationären Aufenthaltes dort konnte ich meine Freizeitaktivitäten vor allem an den Wochenenden weiter machen. Am ersten Samstag, wo ich noch in der Klinik bleiben musste, fuhr ich mit der U 18 mal bis Mülheim HBF und guckte mir die Geschäfte im Einkaufscenter am Bahnhof an. Nach dem Abendbrot ging es zur Disco bei den Essener Kontakten. Die Kontakt- und Beratungsstelle ist ja nicht weit von der Klinik entfernt gewesen. Sonntags war ich dann meistens immer beim ASB im Offenen Treff und beim Kaffeetrinken bei den Essener Kontakten.

Bei den Ausgängen unterhalb der Woche fuhr ich meistens kurz in die Stadt, kaufte bei Woolworth Strümpfe und am Bahnhof mal eine Zeitschrift. Freitags besuchte ich mal für eine Stippvisite das Sommerfest beim ASB, traf dort viele Bekannte. Es hat mir gut getan, mal wieder dort zu sein! Bei den Essener Kontakten ließ ich mich ab und zu auch mal blicken, um „Hallo“ zu sagen.

Der Klinikaufenthalt hat mir etwas gebracht. Relativ schnell ging es mir in meinem neuen Wohnumfeld und dem Stadtteil besser, als vor der stationären Therapie. Ich habe auch wieder mehr Dinge im Haushalt gemacht, als zuvor. Fühlte mich außerdem nicht mehr so antriebslos.

Doch einige Monate später kam dann Corona. Ich war in der vom Jobcenter geförderten Maßnahme „Bewerbungscenter“. Diese wurde dann für alle Teilnehmer wenige Tage vor meinem eigentlichen Ende beendet. Dann der erste Lockdown und dadurch wurden auch die Sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstellen beim ASB und den Essener Kontakten dichtgemacht, meine einzige Haupt-Kraftquelle. Ich verfolgte die Entwicklung um Corona hauptsächlich im Radio, Fernsehen und Videotext. Internet habe ich nicht zuhause. Doch mir ging es schleppend schlechter. Wieder begann eine depressive Phase, und ich sprach auch erneut bei meinem Facharzt vor, der mir auch dieses Mal wieder eine Einweisung ausstellte.

Mit der Einweisung sprach ich erneut in der Psychiatrischen Institutsambulanz des LVR-Klinikums vor, schilderte meine durch die fehlenden sozialen Kontakte schwere depressive Phase. Ich wollte wieder auf die Psychotherapiestation wo ich 2019 war und man mir geholfen hat. Doch die Ärztin sagte mir, dass sie mich auf die Warteliste für die Station P 1 im Hauptgebäude setzt, wo ich dann vom 18.August bis zum 8.September 2020 war. Dieses sei wegen meiner Grunderkrankung besser! Aber das Ergebnis: Keine Therapien, keine Psychologengespräche, Nichts! Nur eine Rauch-Therapie mit anderen Patienten auf der Terasse! Kann es das sein??? Und ausgerechnet der LVR bzw. das LVR-Klinikum schreiben sich Qualität für Menschen ins Logo!

Aber immerhin: Die Genesungsbegleiterin kannte mich noch aus dem Vorjahr, da diese für beide Stationen zuständig ist. Das Pflegepersonal war auch sehr nett und die Zimmer und

Räumlichkeiten auch hier sehr modern. Aber ich hatte keine Bezugspflegekraft, wie bereits erwähnt auch keine Psychologengespräche, was mir im Jahr zuvor aber geholfen hatte. Nachdem ich wieder zuhause war, ging es mir etwas besser, die depressive Phase war zwar noch da aber nicht mehr so schlimm. Ich begann, mich mehr mit anderen Dingen zu beschäftigen. U.a. hat dies dann auch dazu geführt, dass ich mich seit März 2021 wieder in einer Maßnahme des Zentrums für Joborientierung bei der Palette an der Ruhr gGmbH befinde. Wie es nach dieser Maßnahme weitergeht, weiß ich noch nicht. Ob es nochmal zu einem stationären Aufenthalt kommt, kann ich derzeit auch nicht sagen. Was aber sicher ist, dass ich weiter regelmäßig zu meinem Facharzt und Psychologen gehe und auch die Termine mit meinem BeWo-Betreuer wahrnehme, der mir in vielen Dingen schon geholfen hat. Ich habe mich in den letzten Monaten sehr viel mehr mit anderen Dingen beschäftigt, als genau ein Jahr zuvor. Das ist gut, und ich hoffe mal, dass dies so bleibt!

F.R.



Wichtiges für Leistungsbezieher

Nach einem Beschluss des Bundeskabinetts vom 23. Februar 2022 sollen im Rahmen eines Entlastungspaketes Geringverdiener und Bezieher von existenzsichernden Leistungen (z.B. ALG II und Sozialhilfe) eine Einmalzahlung in Höhe von 100 € erhalten.

Ab dem 01.07.22 soll zusätzlich von Armut betroffenen Kindern ein monatlicher Zuschuss in Höhe von 20 € bis zur geplanten Einführung der Kindergrundsicherung gezahlt werden. Verlängert bis zum 31.12.22 wird die vereinfachte Antragsstellung von Arbeitslosengeld II. Das umfasst die befristete Einschränkung der Vermögensprüfung und die befristete Anerkennung der tatsächlichen Kosten für Unterkunft und Heizung.

Empfänger von Wohngeld sollen wegen der starken Energiepreise im Sommer einen Heizkostenzuschuss in Höhe von 135 € erhalten, ein Zwei-Personen-Haushalt 175 €, jedes weitere Familienmitglied 35 €. Auszubildende und BAFÖG-Bezieher erhalten 115 € pro Person.

Die Sonderregelung beim Kurzarbeitergeld, welche am 31.03.22 ausläuft, wird bis zum 30.06.22 verlängert.

Der Gesetzliche Mindestlohn beträgt ab dem 1. Oktober 12 € brutto/Stunde. Die Minijobgrenze steigt von 450 € auf 520 €.

F.R.

Zeitumstellung – Segen oder Ärgernis?

Am 26. März werden die Uhren wieder eine Stunde vorgestellt – es beginnt die Sommerzeit. Für viele von uns ein mittlerweile gewohntes Ritual, welches 2x im Jahr stattfindet. Aber wie lange gibt es schon die Umstellung von Winterzeit auf Sommerzeit?

Kaum jemand wird sich daran erinnern – die erste Umstellung erfolgte im Jahr 1980. Also vor 42 Jahren, wer hätte das gedacht. Die Ursache für die Zeitumstellung liegt in den Ölkrisen der 70er Jahre begründet. Damals wie heute sind und waren wir abhängig von Öl und Gas bezüglich unserer Energieversorgung. Die Uhren wurden eine Stunde vorgestellt, damit man später das Licht einschaltet und somit weniger Strom verbraucht. Der Energieverbrauch sollte gesenkt werden. Schon in der 80ern wurde über die Sinnhaftigkeit dieser Maßnahme diskutiert. Welche Vor – und Nachteile hat die Umstellung?

Positiv sind folgende Faktoren:

- Der Mensch verbringt mehr Zeit im Tages –(Sonnen-) Licht. Es entsteht ein positives Lebensgefühl. Bereits Anfang Mai kann man die Sonne bis kurz nach 21 anstatt 20 Uhr im Biergarten genießen.
- Viele Menschen haben die Zeit effizienter ausgenutzt, sowohl beruflich als auch privat. Man war länger aktiv. Und weniger Menschen wurden depressiv, was bis heute jedoch nicht wissenschaftlich belegt ist.

Kommen wir zu den Nachteilen:

- In den kälteren Sommermonaten wurden die Heizungen eher angestellt. Es wurde somit mehr Heizenergie verbraucht. Was man Abends an Strom gespart hatte, wurde Morgens buchstäblich wieder „verheizt“.
- Der Biorhythmus des Menschen wird gestört. Nicht wenige Menschen beklagen sich über Schlaflosigkeit und die oft darauf folgende Tagesmüdigkeit. Die Leistungsfähigkeit wird somit nachteilig beeinflusst. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass die Zeitumstellung chronische Krankheiten verursacht und das Herzinfarktrisiko erhöht.
- Der Aufwand in 3-Schicht-Betrieben, in denen Nachts gearbeitet wird, ist unter Berücksichtigung der Einhaltung der Arbeits – und Ruhezeiten erheblich.
- Ebenso aufwändig ist das Umstellen der Zeit für Betriebe und Unternehmen. Als Beispiele seien hier die Deutsche Bahn oder Energieversorgungs- unternehmen genannt. Der Kosten-Nutzen-Faktor ist dabei fragwürdig.

Bereits im Jahr 2019 wurde im EU – Parlament beschlossen, die Zeitumstellung abzuschaffen. Leider gibt es einige Länder, die diesem Beschluss noch nicht endgültig zugestimmt haben. Man kann nur hoffen, dass dieses Jahr das letzte Mal die Uhren umgestellt werden.

R.Z.



Florian Schwieker & Michael Tsokos

Der 13. Mann

Justiz-Krimi

(Spiegel Bestseller)

Ausgerechnet durch einen Mord werden Rechtsanwalt Rocco Eberhardt und der Rechtsmediziner Justus Jarmer auf die Spur eines sehr erschütternden Sozialexperiments geführt. Das, was den unscheinbaren Timo Krampe in seine Anwaltskanzlei führt, kann Rocco Eberhardt kaum glauben. Mit seinem besten Freund Jörg wollte Timo einen Skandal aufdecken, der von enormer Sprengkraft ist. Doch plötzlich ist auf einmal Jörg verschwunden. Wohl ermordet, wie Justus Jarmer angesichts einer Wasserleiche auf seinem Tisch vermutet. Plötzlich gerät auch das Leben von Timo in Gefahr, weil seine Enthüllung sehr brisant zu sein scheint: Berliner Jugendämter hätten bis 2003 ganz bewusst Kinder an pädophile Männer vermittelt. Ebenso auch Timo und Jörg. Und die Verantwortlichen sitzen weiter an der Macht...

Gesamtfazit: Auch den 2. Justiz-Krimi des Bestseller-Duos bietet Hochspannung, kombiniert mit außergewöhnlichen Insider-Einblicken! Einfach lesenswert!

Knaur Taschenbuch Verlag

12,99 €

Erscheinungsdatum 01.03.2022

Einband-Taschenbuch 336 Seiten

ISBN 978-3-426-52844-0

Heike Koschyk

Das Glück unserer Zeit

Der Weg der Familie Lagerfeld

Hamburg im Jahre 1902: Otto Lagerfeld, noch sehr jung, bricht nach Südamerika auf. Er will dort als Kaufmann sein Glück suchen.

Als er mal in Hamburg seine Familie besucht, trifft er plötzlich die Schwester seines besten Freundes wieder und ist von ihr sehr angetan. Trotz allem reist Otto weiter nach Wladiwostok, wo er amerikanische Dosenmilch verkaufen will. Als das neue Unternehmen relativ gut läuft, bricht gerade der Krieg aus und Otto gerät in sibirische Gefangenschaft. Einen von Teresa geschenkten Klee trägt er als Glücksbringer bei sich. Um seine Familie wiederzusehen, muss er fliehen, aber auch um seinen Traum zu verwirklichen...

Goldmann Verlag

15 €

Erscheinungsdatum 14.03.22

Einband-Taschenbuch 416 Seiten

ISBN 978-3-442-20632-2

Lorenz Maroldt & Susanne Vieth Entus
Klassenkampf
Was die Bildungspolitik aus Berlins Schuldesaster lernen kann

Die verschimmelten Ecken, einsturzbedrohten Dächer von Sporthallen, undichte Klassenfenster und ebenso auch die verschleppte Digitalisierung. All dies sind Symbole einer politischen Verwahrlosung, welche Schüler, Eltern und Lehrer gleichermaßen betrifft. Die Corona-Pandemie hat für eine verschärfte Situation an den deutschen Schulen gesorgt und die dadurch angespannte Situation auch noch einmal verschlimmert. Die beiden Autoren beschreiben die Missstände in diesem angriffslustigen Sachbuch mit absurden Episoden, entlarvenden Recherchen und auch mit gewichtigen Stimmen und großen Ausflüchten und Empörungen. Das Buch ist einfach ein Muss für Eltern, Lehrer und den Rest der Gesellschaft.

Suhrkamp Taschenbuch
18 €
Erscheinungsdatum 07.03.2022
Einband-Taschenbuch 267 Seiten
ISBN 978-3-518-47231-6

Caroline Säfstrand
Strandhotel Meeresbrise
Ein Schweden-Roman

Sophies Mutter ist verstorben. Bei der Testamentseröffnung erfährt sie, dass sie plötzlich Besitzerin eines alten Kurhotels an der Küste von Schonen (Schweden) geworden ist. Die in Berlin lebende Sophie hatte nie eine enge Bindung zu ihrer Mutter. Sie fasst den Beschluss, das Strandhotel so schnell wie möglich zu verkaufen. Doch das Haus mit grüner Holzfassade hat eine Renovierung nötig, die Sophie aber nicht bezahlen kann. Sie gibt eine Anzeige auf in der Handwerker gesucht werden, die gegen Kost und Logis bei der Renovierung helfen. Und die drei Menschen, die mit ihr daraufhin in die Villa einziehen, helfen nicht nur bei der Renovierung, sondern auch bei der Reparatur von Sophies gebrochenem Herz...

Blanvalet-Verlag
11 €
Erscheinungsdatum 14.03.2022
Einband-Taschenbuch 352 Seiten
ISBN 978-3-7341-0980-5

Fotografieren – das schönste Hobby der Welt

Ich möchte euch heute von meinem Hobby berichten – das Fotografieren.

Wer kennt das nicht von früher – auf Familienfeiern (Geburtstage, Konfirmationen, Einschulungen, Hochzeiten) war immer jemand da, der Bilder „geknipst“ hat. Wer den Begriff „Knipsen“ nicht kennt – einfach mit der Kamera aufs Motiv halten und schnell den Auslöser drücken.

Damals vor rund 40 Jahren waren die Kameras noch analog, man musste/konnte alle Einstellungen manuell vornehmen. Beliebt bei vielen „Knipsern“ waren die „Ritsch-Ratsch-Klick“ Pocketkameras. Klein, handlich, schnell einsetzbar und passten in jede Hose – oder Hemdentasche. Mein Onkel besaß eine Agfamatic Pocketcamera, die auf jeder Feier zum Einsatz kam. Bis man die ersten Bilder in den Händen hielt, vergingen 4 oder 5 Werktage, denn der Rollfilm musste vom Fotohändler eingeschickt, entwickelt und wieder zurückgeschickt werden. Große Fotogeschäfte oder – ketten hatten ihre eigenen Labore vor Ort, haben sich diesen Service jedoch entsprechend bezahlen lassen. Sehr beliebt für o.g. Anlässe waren auch die Polaroid – Sofortbildkameras, bei denen man innerhalb kurzer Zeit das fertige Foto in den Händen hielt.

Warum schwelge ich in Nostalgie? Abgesehen von den technischen Details der Kameras, die ein eigenes Thema für sich sind, hat es mich schon damals fasziniert, die einzigartigen, erlebten Momente später auf Bildern betrachten zu können. Was mich letztendlich zum eigenen Fotografieren gebracht hat, war die Art und Qualität der Fotos. Mal waren die Bilder unscharf, oder es wurden Köpfe oder Füße abgeschnitten oder es gab störende Elemente im Vorder – oder Hintergrund. Ich hatte die Motivation, es besser zu machen mit einer eigenen Kamera, gute Fotos „schießen“ für die Ewigkeit.

1984 hielt ich dann meinen ersten Fotoapparat in den Händen – eine Nikon F301. Als Kit gab es dazu ein 50mm Normalobjektiv und ein 28-70mm Weitwinkelobjektiv. Später kam ein Tokina 70-210mm Teleobjektiv dazu.

Die erste Zeit nach dem Kauf habe ich sehr viel fotografiert, praktisch alles, was mir vor die Linse kam. Wenn ich die Filme zum Entwickeln gebracht hatte, konnte ich es manchmal kaum erwarten, die fertigen Fotos zu sehen. Ich muss jedoch ehrlicherweise gestehen, dass ich oftmals enttäuscht war von meinen eigenen Aufnahmen. Ich hatte mich zwar ausführlich mit der Bedienungsanleitung und den technischen Details der Kamera befasst, aber trotzdem gab es unscharfe Fotos oder Bilder, in denen der Ausschnitt nicht stimmte oder Aufnahmen, die auf mich und andere Betrachter einfach nur langweilig wirkten.

Es gibt Menschen, die ein „fotografisches“ Auge haben – sie sehen ein Motiv und wissen automatisch genau, wie das Foto gemacht werden muss, damit es gut und interessant wird.

Zu dieser Kategorie zähle ich mich nicht, aber die zu Anfangs eher schlechten Ergebnisse haben mein Interesse für die Fotografie nicht sterben lassen – ganz im Gegenteil.

Um bessere Fotos machen zu können, habe ich Mitte der 80er einen Fotokurs an der VHS Essen besucht. Dort habe ich in Theorie und Praxis mehr gelernt als aus den vielen Büchern, die ich vorher studiert hatte. In der VHS gab es damals sogar ein Labor, in dem wir unsere Bilder selber entwickeln konnten.

Die wichtigsten Grundregeln, die ich im Kurs gelernt habe:

- Ein Foto, ein Motiv spannend gestalten. Natürlich geht es auch um technische Einstellungen an der Kamera wie Blende, Verschlusszeit oder ISO-Werte, aber grundlegend sollte man das Motiv, welches man fotografieren möchte,

aus mehreren Perspektiven betrachten. Man sollte Lichtverhältnisse und Umgebung beachten. Man neigt dazu, das Motiv mittig zu platzieren, aber oftmals ist es interessanter, wenn das Motiv links oder rechts im Bild platziert wird.

- Der Fotograf ist ein Künstler, ebenso wie ein Maler. Deshalb sollte man sein Motiv, bezogen auf Landschaften und Gebäuden, aus den Augen eines Malers betrachten. Wie würde man das Bild malen, welchen Teil, welchen Ausschnitt würde man wählen? Aus dieser Sicht merkt man schnell, ob störende Elemente im Bildausschnitt zu sehen sind.

- Menschen zu fotografieren und porträtieren ist meistens sehr schwierig (den rechtlichen Aspekt möchte ich hier außer Acht lassen) Wichtig dabei ist, dass man die Natürlichkeit eines Menschen einfängt.

Der Fotokurs hat mich zu einem besseren Hobby - Fotografen gemacht. Am Ende eines zweiten Kurses gab es eine Ausstellung im Saalbau, für die meine Fotos ausgewählt wurden. Es ging dabei um Makrofotografie.

Was ist das Faszinierende am Fotografieren? Für mich erzählt ein Foto eine Geschichte, ist ein Zeitdokument, etwas was man in diesem Moment gesehen und erlebt hat. Es gibt z.B. Millionen von Menschen, die den Pariser Eiffelturm fotografiert haben, es existieren tausende Bilder davon im Internet, aber wenn man selbst dort gewesen ist, sein eigenes Foto macht, fühlt es sich persönlicher an. Die Kamera ist das Auge, aus dem man in diesem Augenblick das Objekt betrachtet und mit dem Druck auf den Auslöser hält man diesen Moment fest. Ohne Kamera wird das Bild, der Moment im Gehirn gespeichert und man kann sich lange daran erinnern. Ich kann das Bild aber niemanden zeigen, kann nur das Objekt und den emotionalen Moment beschreiben. Mit der der Zeit jedoch verblassen Details, die Erinnerungen werden nur noch grob wiedergegeben.

Mit einem Foto kann ich mich besser erinnern, kann noch Mal auf den Moment zurückblicken. Mehr Details werden womöglich wieder wachgerufen.

Anfang der 2000er – etwa 2003 – kamen die ersten, bezahlbaren Digital – Spiegelreflex – Kameras auf den Markt. Es hat jedoch aus persönlichen Gründen weitere 8 Jahre gedauert, bis ich in die Digitalfotografie eingestiegen bin.

Nach dem ausführlichen Studieren von Testberichten habe ich mich für eine Canon EOS 650D entschieden. Viel Leistung und Qualität für kleines Geld. Als Kit gab es Canon – Objektive dazu – ein 28-70mm Weitwinkel und ein 70-210mm Teleobjektiv. Ergänzt habe ich das Equipment später mit einem 50mm Normalobjektiv und einem 105mm Makroobjektiv.

Gegenüber der analogen Fotografie bietet die digitale Fotografie erhebliche Vorteile. Der wichtigste Vorzug aus meiner Sicht: Man kann 100 Fotos von einem Motiv machen, sich direkt die Fotos im Display oder später am PC – Monitor anschauen und entsprechend der Qualität auswählen, ob man das Foto behalten oder löschen möchte. Der zweite wichtige Vorteil ist die Möglichkeit, das Foto am PC zu bearbeiten. Es gibt mittlerweile tolle kostenlose Bildbearbeitungsprogramme, die für den normalen Hobbyfotografen völlig ausreichend sind.

Und wer dennoch das Bedürfnis verspürt, sein Foto auf Papier sehen zu wollen, kann es sich in Drogeriemärkten oder Fotogeschäften entwickeln lassen. Für besonders tolle oder gelungene Fotos besteht die Option, bei verschiedenen Anbietern im Internet die Bilder auf diverse Leinwände drucken zu lassen, um sie zu Hause an die Wand zu hängen.

Abgesehen von weiteren Vorteilen der digitalen Fotografie gibt es einen Aspekt, den man nicht außer Acht lassen sollte – das Sichern der Fotos. Da ich mittlerweile einige tausend Fotos auf meiner internen Festplatte gespeichert habe, mache ich gelegentlich eine Sicherungskopie auf eine externe Festplatte. Als Sicherungskopie kann man die Fotos auch auf eine DVD brennen.

Bei mir ist leider einmal der schlimmste Fall eingetreten – defekte Festplatte. Sämtliche Fotos, die darauf gespeichert waren, waren unwiederbringlich verloren.

Aber zurück zum Fotografieren – als Hobby-Fotograf sollte man sich grundsätzlich auf eine Motivrichtung oder eine Thematik festlegen. Als Beispiel sei hier ein Teilnehmer des Fotokurses genannt, der Züge, Bahnen und Bahnstrecken Europas fotografiert hat.

Mein Hauptinteresse gilt Gebäuden, die architektonisch besonders attraktiv sind. Und Gebäuden, die gerade abgerissen werden. Der Abriss eines Gebäudes ist ein einmaliger, nicht wiederkehrender Vorgang. Es ist spannend, solche Momente im Bild festzuhalten.

Natürlich ist dies kein erschöpfendes Thema. Ich mag auch Landschaftsfotografie, aber es ist hierbei nicht einfach, eine Landschaft spannend und interessant auf dem Foto zu gestalten.



Ich habe vor längerer Zeit öfters Urlaub im Spessart gemacht. Bei einer Wanderung kam ich an einem Feld vorbei, auf dem in der Mitte ein einzelner großer Baum stand. Ein tolles Motiv, denn das Feld war abschüssig und im Hintergrund konnte man weitere Felder, Wiesen und Waldgebiete sehen. Damals hatte ich nichts dabei, um diesen Moment im Bild festhalten zu können. Der Moment existiert nur in meiner Erinnerung. Ich suche bis heute noch hier in dieser Region nach so einem Motiv. Denn es ist sicher spannend, so ein Motiv zu unterschiedlichen Tages – und Jahreszeiten zu fotografieren, denn man sieht die Veränderungen in der Landschaft.

Personen zu fotografieren ist immer interessant und spannend, da dies wirklich einzigartige Momente sind. Früher konnte man Personen fotografieren (auf höflicher Nachfrage), ohne dass es Probleme gab. Heutzutage lehnen die meisten Leute eine Anfrage ab, da sie befürchten, das Foto könnte irgendwo im Internet auftauchen und somit ihre Persönlichkeitsrechte verletzen.

Fotos mit dem Smartphone schießen ist für viele Leute üblich geworden. Keine Frage, die Linsen und Funktionen sind in den letzten Jahren besser geworden, um gute Bilder zu machen. Aber mit einer digitalen Spiegelreflex hat man wesentlich mehr Gestaltungsmöglichkeiten.

Meine Canon 650D hat viele technische Features, die ich bis heute noch nicht ausgereizt bzw. genutzt habe. Es wird Spaß machen, weitere Möglichkeiten auszuprobieren, um Fotos zu gestalten. Neue Themen und Motive sollte man immer finden, sie „lauern“ an jeder Ecke.

Ich hoffe, Euch mit diesem Artikel für mein Hobby interessiert zu haben, und dass Ihr in Zukunft mit einem fotografischen Auge durch die Welt lauft.

R.Z.

Tipps für das Osterfest 2022

Das Osterwochenende beginnt in diesem Jahr mit dem Karfreitag am 15. April und endet mit am Ostermontag dem 18. April.

Kinder kennen Ostern als das Fest der Eiersuche und Schokohasen. Für die Frühlingsfreunde hingegen ist es ein Start in die schönste Zeit des Jahres. Und für Christen das wichtigste Fest im Kirchenjahr.

Ich habe Ihnen hier ein paar kleine Tipps für das Osterfest zusammengestellt:

Ideen für die Feiertage

Osterbrunch ist auch im kleineren Kreis mit dem eigenen Haushalt eine sehr schöne Idee, mit der passenden Osterdeko peppt man die Ostertafel auf.

Picknick im eigenen Garten, Stadtpark oder am See, Wanderung durch die umliegende Natur (z.B. an der Ruhr/Baldeneysee), eine ausgedehnte Radtour oder auch einen Film- und Fernsehabend mit der Familie vor dem TV.

Einen Ostergottesdienst in der eigenen Kirchengemeinde besuchen! Oder alternativ, am Ostersonntag den Ostersegen des Papstes im TV schauen.

Die richtige Osterdeko basteln:

Ein Gesteck aus Ästen, Weidenzweigen und Frühlingsblumen wie Narzissen oder Tulpen bringt Farbe in die Wohnung.

Eine tierische Osterdeko für den Tisch kann man ganz leicht selber basteln, den sogenannten Servietten-Osterhasen. Man benötigt dazu eine Stoffserviette, ein Ei sowie etwas Band oder Schnur.

Die Bastelanleitung: Nehmen Sie die Serviette und falten Sie diese zu einem Dreieck. Schlagen Sie die längere Seite des Dreiecks um und rollen Sie die Serviette bis zur Spitze als Dreieck auf. Danach das Frühstücksei oder ein bemaltes Osterei platzieren. Und zwar genau in der Mitte der aufgerollten Serviette. Führen Sie danach die Serviette um das Ei herum und binden Sie sie über dem Ei zusammen. Wer möchte, malt abschließend dem Ei noch ein Hasengesicht. Fertig!

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern ein Frohes Osterfest!

F.R.

Wenn der Frühling kommt

Am Sonntag dem 20.März begann auf dem Kalender der Frühling und das Wetter spielte an dem Wochenende vor allem am Samstag mit: Sonne pur! Bereits freitags zuvor sagte dies der Deutsche Wetterdienst für die meisten Regionen voraus. Die Tage werden länger und das sonnige Wetter macht so richtig Lust auf mehr Zeit im Freien, was sich vor allem am Baldeneysee, eines der beliebtesten Ausflugsziele von Essen, bemerkbar machte. Auch am Montag darauf und in den Folgetagen hielt das sonnige Wetter größtenteils an.

Infos zum Baldeneysee

Der Baldeneysee ist ungefähr 7,8 km lang und ca. 350 Meter breit. Seine mittlere Tiefe liegt bei rund drei Metern.

In Kupferdreh fließt die Ruhr in den Stausee. Das Stauwehr befindet sich am Ende des Sees in Werden.

Eine Runde um den See hat eine Länge von 14,7 km. Sie kann sehr gut per Rad, auf Inlinern oder zu Fuß zurückgelegt werden.

Der Baldeneysee ist knapp 27 km lang.

An der Badestelle Seaside Beach ist Schwimmen im Sommer erlaubt.

Die Weiße Flotte Baldeney bietet von Mai bis Anfang Oktober Linienfahrten an. Zur Flotte gehören 5 Schiffe.

Mehrere Anbieter rund um den See bieten auch Kanu- und Floßfahrten an.

F.R.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Redaktion

Redaktion & Layout:

R.D.

Bilder & Grafiken:

M.M., R.Z.

Schriftsteller:

F.R., J.S., R.Z.

Korrektur:

R.D.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der **25.3.2022**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

