

WOCHENSPRUCH

»Und aus dem Chaos sprach eine Stimme zu mir:
'Lächle und sei froh, es könnte schlimmer kommen!'
Und ich lachte und war froh – denn es kam schlimmer.«
Otto Waalkes (geb. 1948), deutscher Komiker

Haben Sie auch einen Spruch »auf Lager«?
Dann melden Sie sich bei uns unter dem Stichwort
»WOCHENSPRUCH«: WOCHENPOST-Redaktion,
Fax 02174-782-688 oder beatrix.gerling@wochenpost.de

Krebsnachsorge

Ausdauertraining nach der Operation

Hochdahl. Das Fitness- und Gesundheitsstudio des TSV Hochdahl erweiterte im vergangenen Jahr sein Kursangebot für an Krebs erkrankte Frauen. Die neue Gruppe trifft sich nun regelmäßig dienstags von 16 bis 17.15 Uhr, um gemeinsam mit Gleichgesinnten in Bewegung zu kommen. Der TSV Hochdahl beteiligt sich am Programm des Landessportbundes »Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge« und bietet moderates und zertifiziertes Ausdauertraining an. Die Teilnehmer lernen funktionelle Gymnastik kennen, erwerben Kenntnisse zu Entspannungsformen und erhalten Hilfestellung, wie sie diese Formen auch in den Alltag und ihre Freizeit übertragen können. Es wird eine weitere Verbesserung von lokalen Bewegungseinschränkungen nach Operation und/oder Bestrahlung (insbesondere bei Brustkrebs) oder zumindest die Erhaltung des durch Krankengymnastik bisher Erreichten angestrebt. Durch entspannende Bewegungen in Verbindung mit der Atmung soll Lymphödemen vorgebeugt und einer Zunahme von bereits bestehenden Lymphödemen entgegengewirkt werden. Fehl- und Schonhaltungen sollen bewusst gemacht und korrigiert werden. Durch muskelkräftigende Übungen können

Wirbelsäule und Gelenke entlastet sowie gleichzeitig stabilisiert werden. Durch ein gemäßigtes Ausdauertraining kann eine allmähliche Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit erreicht werden, was wiederum eine bessere Bewältigung des Alltags zur Folge haben kann. Entspannungs- und Atemübungen können Verkrampfungen lösen und Ängste abbauen. Durch Anregungen der Aktivität und Kreativität können Wohlbefinden und Lebensfreude gefördert werden. Partner- und Gruppenarbeit können zur Entwicklung eines Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls führen. Die Wahrnehmung eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten trotz Erkrankung steigert und stabilisiert das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen. Der Hausarzt stellt die notwendige Verordnung aus. Die Krankenkassen, Renten und Unfallversicherungen unterstützen dieses Bewegungsangebot finanziell, welches nicht unter die Budgetierung fällt. Grundlage dafür ist die »Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining«. Infos beim TSV Hochdahl 64 e.V., Sedenthaler Straße, Telefon 02104/80992-0.

CO-Pipeline aktuell

Verschiebung der Evaluierung stößt auf starke Kritik



Der unbefriedigende Bericht zur Evaluierung des »Enteignungsgesetzes« bringt die Bayer-CO-Pipeline wieder ins Gespräch.

Archivfoto: Nicole Marschall

Erkrath/Region (nm). Erst mit dreimonatiger Verspätung war die Landesregierung ihrer Verpflichtung, die Auswirkungen des Gesetzes über die Einrichtung und den Betrieb der Pipeline zu überprüfen und dem Landtag zu berichten, nachgekommen. Statt zum 31. Dezember 2010 übergab sie ihren Zwischenbericht zur Evaluierung des Gesetzes am 30. März dieses Jahres an den Landtag. Eine abschließende Berichterstattung will sie im Laufe des Jahres liefern; ein konkretes Datum wurde nicht genannt. Laut Harald Giebels, CDU-Landtagsabgeordneter für Hilden und Erkrath, schildere der Zwischenbericht lediglich den Verfahrensablauf und gebe nur die »im Ergebnis schwammigen Aussagen des Rot-Grünen Koalitionsvertrages« wider: »Eine konkrete Position gegen die CO-Pipeline enthält der Zwischenbericht nicht.« Seiner Meinung nach wolle die neue Regierung das Pipeline-Problem nur »aussitzen«. Dieter Donner, Pressekoordinator der »Stopp Bayer-CO-Pipeline Initiative« bekräftigt dies: »Die Zwischenbewertung enthält nur eine Aufzählung von Bekanntem und nichts Neues.« Zwischen den Zeilen sei herauszulesen, dass der mitunterzeichnende SPD-Wirtschaftsminister Harry K. Voigtberger derzeit keine grundlegende Überprüfung zulassen wolle, so Donner in einer Pressemitteilung: »Offensichtlich ist, dass es das bereits 2007 als verfassungsrechtlich bedenklich bewertete Rohrleitungsgesetz über die Zeit retten will.« Fast gleichzeitig strebe Bayer in Teilen »eine neue Rechtsgrundlage« an, indem der Konzern bei der Bezirksregierung Düsseldorf verschiedene Planänderungen bean-

trage. Donner: »Damit reagiert Bayer auf zahlreiches eigenes Versagen beim Bau der Leitung. In einem Antrag wird auch ein angeblich zum Schutz vor Baggerangriffen zusätzlich zu verlegendes Geogrid-Band angekündigt. Dieses hat aber schon in früheren Versuchen als Baggerschutz und sogar in seiner Warnwirkung kläglich versagt.« Auch die IG Erkrath schließt sich der Kritik Donners und Giebels an. »Von der Verschiebung der

Evaluierung hat die IG Erkrath durch die Pressemitteilung von Herrn Giebels erfahren und ist sehr von der Landesregierung enttäuscht«, so Wolfgang Cüppers, erster Vorsitzender der Interessengemeinschaft, »denn in der Vergangenheit hat man mit der neuen Landesregierung gute Kontakte gehabt und wir haben natürlich erwartet, dass man den Bürger auch frühzeitig über solche Dinge bei der CO-Pipeline informiert. Zumal ja gerade die neue Landesregierung von öffentlicher Beteiligung gesprochen hat. Die haben wir hier nicht gesehen. Und nur durch den gemeinsamen Kampf gegen die CO-Pipeline wurden unserer Meinung nach die Grünen im Kreis Mettmann extrem gestärkt. Also hoffen wir für die Zukunft, dass die neue Landesregierung es nicht der alten Landesregierung nachmacht und alles aussitzt. Es könnte sich irgendwann mal rächen.«

E-mail an die Redaktion der Wochenspost: redaktion-erkrath@wochenpost.de

DEUTSCHLAND SPIELT TENNIS

TC Blau Weiß lädt zum Tag der offenen Tür

Erkrath (nm). Am Sonntag, 1. Mai, heißt es wieder: Deutschland spielt Tennis! Auch der Tennisclub Blau Weiß Erkrath lädt – wie viele Tennisvereine in ganz Deutschland – an diesem Tag zum gemeinsamen Start in die Sommersaison ein. Von 11 Uhr an können die Besucher auf dem Vereinsgelände an der Freiheitstraße 1-5 in Alt-Er-

krath ein breites Angebot (nicht nur) sportlicher Aktivitäten kosten: Schnuppertennis, Cardio-Tennis, Mini-Tie-Break-Turniere, DTB Sportabzeichen, elektronische Aufschlagsgeschwindigkeitsmessung, Wii-Tennis und Torwandschießen sowie eine attraktive Tombola und Live-Musik garantieren Unterhaltung für jedermann. Für Essen und Trinken sorgt der Gastronom am Platz. Interessenten erhalten am Tag der offenen Tür besondere Konditionen für die erste Jahresgebühr.

Trödeln mit der Nachbarschaft

Caritas bittet um Anmeldungen

Alt-Erkrath. Im Rahmen des Modellprojekts »Im Quartier bleiben – Nachbarschaft leben«, unterstützt vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW sind Erkrather zur regen Teilnahme am ersten Alt-Erkrather Nachbarschaftströdel eingeladen. Projektbeteiligte sind Monika Thöne, Caritas Begegnungsstätte Gerberstraße, Susanne Berg, Haus Bavier und die Sabine Dreißigacker, CBT. Dieser nicht gewerbliche Nachbarschaftströdel findet am Samstag, den 7. Mai, am Tag vor Muttertag, zwischen 11 Uhr und 16 Uhr statt. Mit dem Aufbau kann um 10 Uhr begonnen werden. Die Idee: Die Bürger, die in den entsprechenden Häusern im nördlichen Alt-Erkrath wohnen, stellen einen Tisch vor ihr Haus und trödeln mit den Dingen aus ihren Kellern, die sie abgeben, aber nicht wegwerfen möchten. Diese erste Veranstaltung soll aufgrund der Größe von Alt-Erkrath nach Rücksprache mit der Stadt Erkrath nur auf den Bürgersteigen im nördlichen Teil von Alt-Erkrath, also zwischen Autobahn und Bahntrasse (Wuppertal-Düsseldorf), stattfinden. Selbstverständlich können auch Garagen, Hofeinfahrten und Hauszuwege, sofern vorhanden, als mögliche Orte genutzt werden. Es sollen ausschließlich Dinge geträdeln werden, die in eine Handtasche passen, also keine Möbel

und großen Teile, so dass die Stellfläche auf den Bürgersteigen nicht mehr als ein Tisch pro Haus betragen wird. Alle Interessierten können sich direkt beteiligen, mit Tisch und Trödel – möglichst auch mehrere »Parteien« an einem Tisch – und/oder auch nur in der Nachbarschaft schauen, was die anderen zu bieten haben. Wer Unterstützung beim Aufstellen des Tisches braucht, soll diese möglichst von Nachbarn erhalten. Auf den Bürgersteigen soll eine Freifläche von 1,50 Metern zum Passieren bleiben soll. Falls das wegen der Breite der Bürgersteige nicht möglich ist, möchten sich potentiell Interessierte vorab mit den Veranstalterinnen in Verbindung setzen, um gemeinsam eine Lösung zu überlegen. Ziel des Nachbarschaftströdels ist, dass sich Nachbarn und Nachbarinnen kennen lernen und Nachbarschaften gestärkt werden. Die Beteiligten werden gebeten, am Abend die Tische wieder ins Haus zu räumen und die Bürgersteige – sofern notwendig – zu fegen. Auch dabei hat jeder die Möglichkeit, mit seinen Nachbar/innen in Kontakt zu kommen. Weitere Informationen und Kontakt: Caritas-Begegnungsstätte Gerberstraße, Monika Thöne, Telefon 0211/24 35 53, E-Mail thoene@caritas-mettmann.de.

VEGAS BOWLING ab 10 Uhr geöffnet

Lauter tolle Angebote - schauen Sie mal rein!

Fitness-Bowling HAPPY HOUR SCHOTTEN BOWLING
Schnitzel-Bowling Frühstücksbuffet HAPPY BIRTHDAY
BOTTLE DAY Pizza-Bowling KIDS-SPEZIAL Bowling

23 Billard-Turniertische
davon 7 im abgetrennten Raucherbereich
Spielfeld auf 3200 m² u.a. auch mit Dart, Airhockey, Kicker u.v.m.

Tel. 02173-3946513
www.vegasbowling.de

Ein besonderes Erlebnis...
Busreise zu...
Donau in Flammen
10.06. bis 12.06.2011

Busfahrt ab/bis Hilden, 2 Übern./Halbpension im 3*-Hotel im Raum Passau, Schifffahrt zu »Donau in Flammen«, Tanz und Unterhaltung während der Schifffahrt, Abendessen auf dem Schiff

p.P. im DZ
ab **199,- €**
Einzelzimmer-Zuschlag: 25,- €

Druckfehler, Zwischenverkauf und Preisänderungen vorbehalten!

tiptoptours.de
40721 Hilden · Klotzstraße 27 · Telefon: 0 21 03 / 9 58 440
Telefax: 0 21 03 / 95 84 44 · hilden@tiptoptours.de

hagebaumarkt
HIER HILFT MAN SICH.

Böttinger Straße 21 · 42781 Haan · Tel. 02129 8462 · Fax: 02129 8480
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9⁰⁰-20⁰⁰ Uhr · Sa. 9⁰⁰-18⁰⁰ Uhr

Gartenbank „Dunga“
Aluminium-Gestell, wetterfestes Kunststoffgeflecht, moccabraun. 2-Sitzer, ca. 120 cm breit. **119,-**

Gartenbank „Savoy“
Stahlrohrgestell, Elothermo[®]-beschichtet, daher wetterfest, anthrazit, 2-Sitzer. **99,90**

Gartenbank „New Rose“
Seiten u. Rückenteil Gusseisen, Sitzfläche Eiche, bronzenfarben/natur, 2-Sitzer, ca. 125 cm breit. **59,95**

Gartenbank „Courgar“
Aluminium/Eukalyptusholz, FSC-zertifiziert, 2-Sitzer, ca. 114 cm breit. **129,-**

Gartenbank „Cornwall“
Eukalyptusholz, FSC-zertifiziert, 3-Sitzer, ca. 152 cm breit. **129,-**

Auflage „Naxos“
Dessin „BALI“, 100% Strukturpolyester, ca. 6 cm stark - **39,95**