



rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe März 2019



UNSERE THEMEN

- Neues Fahrzeug: Einsatz für „Pik sieben“
- Neue Jugendrotkreuz-Leitung
- Neues Angebot: Ihre Feier in unseren Räumen
- Neuer Übungstag mit der Feuerwehr Bönen
- Fit im Kopf
- Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Liebe Unterstützer, Freunde und Förderer des DRK Bönen!

Nun hat das neue Jahr schon volle Fahrt aufgenommen. Auch beim DRK Bönen haben wir die ersten drei Monate genutzt, um wichtige Projekte voranzutreiben – unter anderem diese neue Ausgabe des Mitgliederbriefes, den Sie in den Händen halten. Unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren, empfinden wir nicht nur als Pflicht, sondern es ist unser Herzenswunsch. Zeitgemäß und ressourcenfreundlich werden wir Sie deshalb ab jetzt regelmäßig mit den rotkreuzNachrichten über unsere Arbeit und Neuigkeiten informieren.

In dieser Ausgabe würdigen wir die vielen Helfer, die immer wieder ihr Leben aufs Spiel setzen, um Menschen zu retten. Außerdem zeigen wir Ihnen, was wir in Bönen sonst noch zu bieten haben. Wir freuen uns über Ihr Feedback, Anregungen oder

Kommentare. Schreiben Sie uns dazu einfach eine E-Mail an info@drk-boenen.de!



Herzliche Grüße, Ihre

Angelika Flechsig
Vorsitzende

Einsatz für „Pik sieben“

Anfang Dezember war es so weit: ein „neuer“ Rettungswagen wurde im Rahmen des dritten Bönener DRK-Adventsbasars feierlich in Dienst gestellt.



Rückansicht unseres neuen Fahrzeugs

Nachdem der Vorgänger nach mittlerweile mehr als 15 Dienstjahren deutliche Alterserscheinungen aufwies, freut sich der DRK-Ortsverein nun darüber, dass eine Nachfolgelösung gefunden werden konnte. Und da es sich hierbei um den insgesamt sieben Rettungswagen für die Retter vom Königsholz handelt, gab die Vorsitzende Angelika Flechsig ihm liebevoll den Namen „Pik sieben“.

Nicht zuletzt durch die tatkräftige Unterstützung des Bürgermeisters Stefan Rotering, sowie die Überzeugungskraft unserer Vorsitzenden Angelika Flechsig, konnten wir die nötigen Finanzmittel für das Fahrzeug beschaffen.

„Neu kostet ein solches Fahrzeug schnell weit über 150.000 Euro. Das wäre für uns auf keinen Fall realisierbar gewesen. Schließlich werden wir nicht durch öffentliche Mittel unterstützt, sondern sind ausschließlich auf Spendengelder angewiesen“, macht Schatzmeister Karl-Heinz Pelz auf die Notwendigkeit der finanziellen Unterstützung aufmerksam. „Hierbei freuen wir uns selbstverständlich, wenn die Bönener Geldinstitute uns großzügig unterstützen. Doch auch der sprichwörtliche Cent in unseren Spendentellern hilft, denn Kleinvieh macht ja bekanntlich auch Mist“, ermuntert Pelz dazu, dass jede Spende gut gebraucht werden kann.

Wir sind für jede Form der Unterstützung dankbar! Egal, ob Sie 5,- Euro oder 100,- Euro spenden möchten. Wir können für die Wahrnehmung unserer satzungsgemäßen Aufgaben jeden Euro gut gebrauchen! Bitte nutzen Sie für Ihre Spende bzw. Ihren Dauerauftrag folgende Bankverbindung:

DRK-Ortsverein Bönen e. V.
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN: DE28 4105 1845 0001 0052 63

Jenny Schulz übergibt Staffelstab an Frederic Schulte

Drei Jahre war Jenny Schulz Ortsleiterin des Jugendrotkreuzes in Bönen.

Auf der Ortskonferenz des Jugendrotkreuz Bönen am 19. Dezember trat Jenny Schulz nicht mehr zur Wahl an. Sie übernimmt im fernen Mannheim eine Stelle als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule der Agentur für Arbeit. Zum Nachfolger wählten die zehn Mitglieder des Vereins Schulz' Vorgänger, Frederic Schulte. Stellvertreter Thomas Walter bleibt im Amt. 20 Mitglieder hat das Bönener Jugendrotkreuz aktuell. Zwecks Werbung neuer Mitglieder gehen wir unter anderem in die Schulen. Sehr gut ist hierbei die Zusammenarbeit mit der Humboldt-Realschule. Dort betreut das JRK die Schulsanitäter.

Wer Interesse daran hat, im JRK mitzuwirken, kann einfach zu den Gruppenstunden jeden Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr im DRK-Heim am Königsholz vorbeischaun. Wir freuen uns auf euch!



JRK-Logo



Partystimmung am Königsholz

Sie planen eine Veranstaltung? Wir bieten den Raum!

Im Frühjahr stehen bekanntlich viele Konfirmationen, Kommunionen und Taufen an. Nun gibt es oftmals folgendes Problem: Ihre Wohnung ist zu klein für die nächste Familienfeier! Wie wäre es alternativ mit unserer Rotkreuzunterkunft als Veranstaltungsort?

Egal ob Taufe, Hochzeit, Party, Beerdigungskaffee, Vereinstreffen, kulturelle oder geschäftliche Veranstaltung oder

auch ein regelmäßiges Treffen mit einer Gruppe.

Wir bieten stets den passenden Rahmen für Ihre Veranstaltung mit bis zu 75 Teilnehmern. Bei Bedarf stellen wir auch eine voll ausgestattete Küche zur Verfügung. Sollten Sie Interesse an einer Anmietung unserer Räumlichkeiten haben, wenden Sie sich gerne an uns!

Weitere Fotos von unseren Räumlichkeiten, sowie ein Buchungsformular finden Sie auf unserer Internetseite. Gerne können Sie bei uns unverbindlich eine Anfrage zur Raumvermietung stellen. Bitte richten Sie Ihre Anfrage möglichst zeitnah an uns, damit wir die Terminplanung optimal auf Sie abstimmen können.

www.drk-boenen.de/angebote/heimvermietung/ oder per Email an: info@drk-boenen.de

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!



Gute Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Bönen

Am Sonntag, dem 27. Januar machten sich insgesamt zwölf Fahrzeuge der Feuerwehr Bönen, der Feuerwehr Eversberg, sowie des DRK Bönen in aller Frühe auf den Weg nach Münster. Auf dem Außengelände des Instituts der Feuerwehr Nordrhein-Westfalen wurden den gesamten Tag über verschiedene Übungseinsätze abgearbeitet. Hierbei konnte uns selbst das bescheidene Wetter nicht davon abhalten, unter realen Bedingungen gemeinsam zu arbeiten.

Eingeteilt in zwei Löschzüge arbeiteten alle Kräfte der Feuerwehr Hand in Hand unter permanenter Beobachtung der Übungsleitung. Wir übernahmen bei sämtlichen Szenarien die rettungsdienstliche Versorgung und Betreuung der Verletzten. Nach jeder Übung gab es eine Einsatznachbesprechung. Hierbei konnte ein Austausch über Positives, aber auch Verbesserungsfähiges stattfinden. Nach einem interessanten und lehrreichen Tag rückten wir gegen 16 Uhr in Münster wieder ab. Wir bedanken uns für die wieder einmal super Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Bönen und der Feuerwehr Eversberg aus Meschede.



Derartige Übungen führen wir regelmäßig gemeinsam mit den Kameraden der Feuerwehr Bönen durch, damit auch im so genannten „Realfall“, also bei einer tatsächlichen Notsituation die Zusammenarbeit optimal aufeinander abgestimmt ist.



Fit im Kopf

Vergesslich? Nicht mehr so schnell? Im Alter lassen einige Fähigkeiten nach – doch mit dem richtigen Training, kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken.



Sie stehen im Supermarkt und haben vergessen, was Sie einkaufen wollten? Das kann in jedem Alter passieren. Doch mit den Jahrzehnten häufen sich diese Situationen oft. „Unter anderem werden Informationen langsamer verarbeitet“, weiß Gedächtnistrainerin Margaretha Hunfeld. „Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte man deshalb Strategien ausprobieren, um diesem Prozess entgegenzuwirken.“ Das Gute ist: Das Gedächtnis lässt sich trainieren wie ein Muskel. Auch im Alter können sich Nervenzellen im Kopf neu verschalten und verzweigen.

Reines Auswendiglernen hilft jedoch nur wenig. Vielmehr müssen verschiedene Areale im Gehirn angesprochen werden. Es gilt, den Denkmuskel abwechslungsreich zu fordern und keine Denkroutine aufkommen zu lassen. Beispielsweise setzt eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnisübungen neue Impulse. Die körperliche Aktivität unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung im Gehirn.

Für jeden, der Probleme hat sich Namen zu merken, hat Margaretha Hunfeld noch einen Trick: „Über bildliche Vorstellung kann man sich Dinge besser und länger merken. Bei Namen funktionieren ‚merkwürdige‘ Assoziationen besonders gut, weil man zu ihnen für gewöhnlich keine Verbindung hat.“ So verknüpft sie ihren Namen einfach mit einem Huhn auf einem Feld – schon können sich die Teilnehmer ihrer Kurse ihren Namen merken.

Neue Menschen treffen und Ihr Gehirn trainieren können Sie in den Gesundheitskursen Gedächtnis des DRK. Ziel der Kurse ist es, die Konzentrations- und Merkfähigkeit zu verbessern – spielerisch und ohne Leistungsdruck.

<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/gesundheitskurs-gedaechtnis/>



Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Neben ausreichend Flüssigkeit, damit das Gehirn gut durchblutet wird, sind für Nerven und Gedächtnis Omega-3-Fettsäuren wichtig. Die kommen vor allem in fetten Fischarten wie Lachs vor.

Zutaten für zwei Personen: 500 g Gnocchi, 100 g Räucherlachs, eine Zwiebel, etwas Öl, 100 g Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Bereiten Sie die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie diese. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke und hacken Sie die Petersilie. Braten Sie die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig an. Geben Sie den Lachs und die Sahne dazu und lassen Sie die Soße bei niedriger Temperatur fünf Minuten köcheln. Schmecken Sie die Soße anschließend mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie die Gnocchi unter. Servieren Sie das leckere Gericht mit Petersilie garniert.

Rätsel

Fadenrolle	sibirischer Strom	Feingefühl	italienische Bejahung	Britin	römischer Liebesgott
Sitz des DRK-LV Brandenburg		10			Stadt in Brandenburg, DRK-KV
	4		Schiffstacho		1
Emirat am Persischen Golf	Donauzufluss in Passau		Speisender	verwirrt	9
			8		Kurzform von Theresia
Präsident des DRK von 2003 bis 2017	Klagelaut	Gebirge auf Kreta	fränkischer Hausflur		
			3	lateinisch: Sache	2
Krankenpfleger (Plural)	Lebensregel	6			
natürlicher Kopfschmuck			7	zu keiner Zeit	5

Impressum

DRK Ortsverein Bönen e. V.
Königsholz 1a
59199 Bönen

Redaktion:
Christian Kamp, Leiter Öffentlichkeitsarbeit

V.i.S.d.P.:
Angelika Flechsig, Erste Vorsitzende

Herausgeber:
DRK Ortsverein Bönen e. V.
www.drk-boenen.de

Auflage: 500