

No.52 / März 2013

GELSENKIRCHENER

Kreuzbündblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Der Frühling ist die Zeit der Pläne, der Vorsätze.

Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoi

Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige



Inhalt

In dieser Ausgabe gibt es
Wissen um den Frühling,



interessantes über Oliven,



einen Bericht über die
Weihnachtsfeier und das
erste Frauentreff, dann wird
noch gewandert und zum
Schluss entspannt.

Gute Unterhaltung wünscht
das Redaktionsteam.

Wir bedanken uns für die
freundliche Unterstützung
durch
die AOK
bei dieser Ausgabe

Der Frühling hat begonnen

Liebe Leser,

es ist soweit, der Frühling hat den Winter abgelöst und fast jeder hofft nun auf besseres Wetter und/oder freut sich dass die Tage wieder länger werden – ist es doch schöner morgens wach zu werden und nichts mehr von der Dunkelheit zu sehen.

Durch das Mehr an Licht produziert der Körper mehr Serotonin und Dopamin, das sorgt für ein allgemein besseres Befinden und kann sogar eine leichte Euphorie erzeugen. Und das alles ohne Alkohol oder sonstige ungesunde Stimulanzien.

Aber der Frühling ist auch nicht ungefährlich, zwar lässt er **sein blaues Band durch die Lüfte flattern** aber andererseits **schlagen die Bäume aus** - **der Salat schießt** - **die Sonne sticht** und **die Kaninchen werfen** ...

Wenn die gelben Osterglocken
mit den Gänseblümchen rocken.
Wenn die Butterblumen steppen
und die Tulpen tanzend rappen.
Wenn die Kroküschchen foxtrotten
und die Himmelschlüssel hotten.
Wenn das Buschwindröschen swingt
und die Lerche fröhlich singt.
Wenn der Fink die Trommel schlägt,
dabei fast den Baum zersägt.
Wenn die Meise leise piept
und der Mensch den Menschen liebt.
Wenn die Sonne endlich wärmt,
die Natur erwacht und lärmt.
Dann ist Frühling, das ist klar.
So geschieht es, jedes Jahr.

Impressum:

Herausgeber: Stadtverband Gelsenkirchen, Peter Kampkötter
stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de ~ www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Redaktionsteam:

Rainer Siepmann ~ 0209 / 271105 ~ rainersiepmann@outlook.com

Uwe Müller ~ 0209 / 7581012 ~ uwe-mueller-ge@arcor.de

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41 karinoerschkes@gmx.de

Frühling – Feiertage und Neubeginn

Der astronomische Beginn des Frühlings wird auf der Nordhalbkugel der Erde um den Zeitraum der Tagundnachtgleiche - es ist genau 12 Std. hell (Tag) und 12 Std. dunkel (Nacht) - zwischen dem 19. und 21. März gesetzt.

Er endet um den 21. Juni, der Sommersonnenwende. An diesem Tag ist es genau 16 Std. hell (längster Tag des Jahres) und 8 Std. dunkel (kürzeste Nacht des Jahres).

Der Frühling kommt uns mit einer Menge an Feiertagen: Karfreitag, Ostern, Maifeiertag/Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt/Vatertag & Muttertag, Pfingsten und Fronleichnam um mal einige zu nennen.

Das sind religiöse, politische oder eben *nur* familiäre Feiertage die nicht nur bei uns in Deutschland sondern auch in anderen Ländern, teilweise Weltweit, bekannt sind und auf verschiedenste Weisen begangen werden.

Der Frühling steht für *Neubeginn* - der kalte Winter ist vorbei, es wird wärmer und die Natur erwacht und beginnt ihren neuen Lebenszyklus. Vielleicht hat es im Frühling auch so viele Feste weil damit der Neubeginn gefeiert werden soll?

In vielen Kulturen ist das Frühlingsfest zugleich der Jahresbeginn - beispielsweise in allen Ländern Zentralasiens und im indischen Subkontinent.

Das neue Jahr fällt laut chinesischem Kalender in den Frühling. Dieser Termin wird ausgiebig im Chinesischen Neujahrsfest gefeiert.

Auch im westlichen Kalender lag der Jahresbeginn ursprünglich im März, was man an den auf die lateinischen Zahlen zurückgehenden Monatsnamen September (septem = sieben), Oktober (octo = acht), November (novem = neun) Dezember (decem = zehn) noch heute ableiten kann.

Neben den christlichen Festen, wie Ostern und Pfingsten, stehen bei den meisten Frühlingsfesten vor allem die Vertreibung des Winters im Vordergrund.

Dabei spielen das Entzünden von Feuern, bspw. am Maitag, dem Folgetag der Walpurgisnacht oder bei den Osterfeuern, die Vernichtung einer den Winter versinnbildlichenden Gestalt aber auch besondere Fruchtbarkeitsbräuche, wie der Maibaum und "der Tanz in den Mai" eine große Rolle.

Auch in den christlichen Osterbräuchen findet man viele Elemente, die wie bei anderen Frühlingsfesten das Wiedererwachen der Natur und die Fruchtbarkeit symbolisieren, etwa blühende Zweige, Ostereier und Osterhasen.

Kopf frei, ab in den Wald

In den letzten Ausgaben haben wir über zwei Fahrradtouren berichtet. Fahrrad fahren macht Spaß, ist gut für Körper und Kondition. Man kommt recht schnell voran und man sieht viel. Fahrrad fahren ist aber nicht jedermanns Sache. Es gibt noch etwas, dass den Kopf frei macht, dem Körper gut tut und die Seele baumeln lässt. Wandern oder spazieren gehen, so wie jeder kann und möchte.

Das Ruhrgebiet bietet unzählige Möglichkeiten in Form von großen Waldgebieten, Parks, Halden, Industriekultur und nicht zu vergessen, das Ruhrtal und der Baldeysee. Solche Unternehmungen machen Freude mit dem Partner und mit guten Freunden. Man kann sich auch einer Wandergruppe anschließen. Es gibt in Gelsenkirchen den Sauerländischen Wanderverein und den Deutschen Alpenverein. Beide Gruppen bieten monatliche Wanderrungen an. Und an so einer Wanderung haben wir teilgenommen.

Treffpunkt des Deutschen Alpenvereins ist der Parkplatz hinter dem Musiktheater. Dort hatten sich schon 14 Mitglieder des Vereins eingefunden. Wir wurden sehr herzlich begrüßt und nachdem sich jeder vorgestellt hatte, ging es in Fahrgemeinschaften zum Giesenbergpark. Ausgangspunkt der Wanderung war Haus Gallant hinter dem Freizeitbad. Der erste Teil des Weges führte durch den Gysenberger Wald, entlang des Ruhmbachs in Richtung Bochum Riemke. Kurz vor Bochum überquerten wir den Langeloh einen kleinen Höhenzug. Da an diesem Tag herrliches Winterwetter herrschte, 5 Grad minus und blauer Himmel, hatten wir vom Langeloh Sicht bis zur Halde Hoheward mit seiner Sonnenuhr. Nach einer kleinen Rast mit Tee und Brot ging es zur Zeche Erin die sich an der Grenze Castrop Rauxel befindet. Von diesem gut restaurierten Industriedenkmal führte der Weg durch Felder zum Volkspark Sodingen. In dem Park befindet sich ein kleines Feuchtgebiet mit seltenen Gräsern. Hier wurde eine zweite Pause eingelegt.

Das letzte Stück ging wieder durch den Gysenberger Wald, bis zum Haus Gallant. Nach 14 km, viel frischer Luft und netten Gesprächen, freute sich jeder auf Kaffee und Kuchen. Wir fühlten uns auf angenehme Art müde und doch entspannt.

Fazit des Ganzen, auf jeden Fall an den nächsten Touren teilnehmen. Es müssen nicht die Alpen, Mittelgebirge oder das Sauerland sein denn das Ruhrgebiet ist einfach schön. Man muss nur die Augen öffnen, Landschaft, Farben und Gerüche auf sich wirken lassen, dann hat auch die Seele etwas davon.

Karin Oerschkes



Die Olive, ein tausende Jahre altes Phänomen.

Der Olivenbaum ist rund 7000 Jahre alt. Er gilt als Baum der Gottesnähe und Weisheit. Daher pflanzte man im Süden den Olivenbaum gern in die Nähe von Kirchen. Seit mehr als 4000 Jahren wird die Olive als Gesundheitsextrakt geschätzt. Innerlich wie äußerlich. In der westlichen Heilkunde ist das Öl seit dem 12. Jahrhundert bekannt.

Schon Hildegard von Bingen empfahl bei verschiedenen Hauterkrankungen Olivenöl. Olivenreiche Ernährung trägt dazu bei, den Gesamtcholesterinwert niedrig zu halten und regt den Gallenfluss an. Im Zusammenhang mit mediterraner Küche wirkt sich das Öl positiv vorbeugend bei Krebs und Herzkrankheiten aus. Olivenöl kann aber noch mehr. Aus dem Öl können wir uns preiswerte und wirkungsvolle Kosmetik erstellen.

Wenn unser Haar durch Föhnen, Färben und anderen drastischen Maßnahmen trocken und splissig ist, Olivenöl von den Haarspitzen bis zur Kopfhaut einmassieren, 20 – 30 Min einwirken lassen und dann mit einem sanften Shampoo auswaschen. Spülung ist nicht notwendig.

Ein Gesicht oder Körperpeeling können wir mit Öl, grobem Meersalz und Honig herstellen. Das Ganze wird leicht einmassiert und mit warmem Wasser abgewaschen.

Wenn wir dann so weit sind, empfiehlt sich eine Gesichtsmaske.

Öl mit Quark und Honig vermischen, auftragen, 20 Min einwirken lassen und abwaschen.

Zum Schluss nehmen wir noch ein Wannenbad.

Olivenöl mit Honig und Sahne mischen, ins heiße Wasser geben und genießen. Nach dem Bad das Wasser nur abtupfen, in den Bademantel steigen und sich entspannen.

Da wir nach alledem bestimmt keine große Lust haben, noch einen Schweinebraten zu zaubern, noch ein schnelles Gericht.

Spaghetti bissfest kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl erhitzen, Scampis oder Gambas kurz garen, dann heraus nehmen. Gewürfelte Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch in das Öl geben und 5 Min köcheln lassen. Scampis dazu geben, sowie die fertigen Nudeln. Alles unterheben und zum Schluss frischen Rucicola und Parmesan. Fertig.

Karin Oerschkes

Jubiläum unter dem Weihnachtsbaum

Der Mehrzwecksaal im St. Josef Hospital, in Gelsenkirchen – Horst, war weihnachtlich geschmückt, die Tische festlich dekoriert. Der Vorsitzende Peter Kampkötter begrüßte die Besucher und Rita Kräft hatte die Moderation übernommen.



Weihnachtsfeier, die seit 2012 immer hier stattfindet, war Anlass für einen Besuch.

Natürlich ist so ein Jubiläum auch Grund, um zahlreiche Ehrengäste einzuladen. Aus der Gästeliste ist an dieser Stelle besonders der Besuch des Oberbürgermeisters Frank Bara-

nowski hervorzuheben, der in seiner Festrede die Wichtigkeit der Suchtselbsthilfe betonte. Der Caritas Direktor Peter Spannenkrebs betonte die gute Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund. Vom Diözesanverband Essen e.V. war Klaus Nickel, der auch der Ansprechpartner aus dem DV für den Stadtverband Gelsenkirchen ist, erschienen um zu gratulieren. In seiner Laudatio ließ er die Jahre von der Gründung im Jahr 1987 bis heute Revue passieren und überreichte den SV-Vorsitzen-

den Peter Kampkötter und Rita Kräft einen Scheck über 250 Euro.

Hatte der Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen am 16. Dezember 2012 doch einiges zu feiern. 25 Jahre war es her, dass sich sechs Gruppenleiter (Arno Jansen, Rita Kräft, Ulla Becker, Günter Konietzny, Klaus Nibius, Ingrid Ernestie) und zwei Gruppenmitglieder (Adelheid Lichtenthal u. Erika Zakrzewski) zusammengetroffen hatten, um den Stadtverband Gelsenkirchen ins Leben zu rufen. Damals fanden die Treffen noch in den Wohnzimmern der SV-Sprecher statt, solange, bis der Vorstand seine „Heimat“ im St. Josef Hospital fand. Von den Gründungsmitgliedern sind noch Rita Kräft und Adelheid Lichtenthal, die aber nicht an der Feier teilnahm, im Kreuzbund aktiv.

Doch nicht nur das Jubiläum führte die zahlreichen Weggefährtinnen und Weggefährten ins St. Josef Hospital, auch die alljährliche



Auch die lokale Presse bekundete ihr Interesse an der Veranstaltung und so waren von den Printmedien Vertreter der WAZ und des Stadtspiegels erschienen.



Für ein wenig Kurzweil sorgte Marlis Dropmann, die als städtische Suchtberaterin den Kreuzbund zwanzig Jahre lang begleitet hatte, indem sie, im wahrsten Sinn des Wortes, aus dem Nähkästchen plauderte. Mitglieder aus den Gruppen Buer 1 und Horst waren wohl jeweils mit einem Rollenspiel angekündigt, allerdings gaben sie in Stichworten wieder, was unter der Überschrift „Was ist der Kreuzbund für mich“ zu finden war.



Selbstverständlich gab es nicht nur Festreden und Wortbeiträge an diesem Nachmittag. Für die musikalische Begleitung trugen das Zitherorchester Niederrhein unter der Leitung von Horst Jacob bei, die einiges Bekanntes und manches Unbekannte spielten. Doch auch das Publikum war aktiv gefordert, als es darum ging, Lieder zur Weihnachtszeit zu singen.



Selbstgebackenes aus den „hauseigenen Konditoreien“ einiger Weggefährtinnen, Kaffee und alkoholfreie Kaltgetränke, sorgten dann für das leibliche Wohl. Nicht zu vergessen ist das schon traditionelle Wichteln, das wieder Anlass für einige Überraschungen war. Der allgemeine Tenor:

Ein gelungenes Fest, was auch die WAZ in ihrem Artikel bekundete.



Frauen treffen Frauen

Auf Wunsch der Redaktion möchte ich mich in dieser Ausgabe noch mal vorstellen. Bin 56 Jahre, Witwe, habe 3 erwachsene Kinder, 1 Sohn, 2 Töchter und lebe mit der jüngeren, 21 Jahre in GE – Heßler. Zum engeren Kreis der Familie gehört noch meine Mutter, die sich, nach einem Schlaganfall, seit einem Jahr in einem Seniorenheim befindet. Der Kreuzbundgruppe Buer 1 gehöre ich seit fast 5 Jahren an. Ich habe mich von Anfang an in dieser Gruppe sehr wohl gefühlt. Nach einigen Schicksalsschlägen habe ich mich aufgehoben gefühlt, verstanden und toleriert zu werden. Vielleicht kann ich, durch die Arbeit als Frauensprecherin, etwas davon zurückgeben. Die Gruppenabende, sollen uns die Möglichkeit geben, uns besser kennen zu lernen, Sorgen, Ängste, aber auch Freude zu teilen. Mal ein Eis essen, etwas gemeinsam unternehmen könnte dann richtig Spaß machen. Meine Hobbys, wenn man das so nennen will, sind Fahrrad fahren, Wanderungen oder Spaziergänge, Schwimmen gern und bin offen für neue Ideen und Eindrücke. Die Gruppenabende können aber nur mit eurer Hilfe, also mit euch Frauen stattfinden. Ich freue mich auf euch, eure Karin.

Unser Erstes

Im Januar fand unser erster Frauenabend statt. Ich habe mich sehr gefreut dass einige Frauen den Weg ins Michaelshaus gefunden haben. Wir haben, wie man so schön sagt, über Gott und die Welt geredet. Es hat allen gut gefallen, müssen aber auf Wunsch den Termin ändern. Die Treffen finden ab Februar immer am 3. Freitag des Monats statt. Wer also Lust hat, Zeit hat, sich ein wenig einsam fühlt, sollte vorbei kommen. Also bis dahin eure Karin Oerschkes



Mit Menschen – Für Menschen – Caritas Gelsenkirchen „Auf Augenhöhe“ ~ Familiencoaching in GE Südost

Was bedeutet Familie?

„Überall dort wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen, wird bereits sehr viel von dem realisiert, was für uns zum Familienideal gehört.“

So Bischof Overbeck zum Verständnis von Familie und Kirche in der Gesellschaft.

Bei uns sind alle Familienmitglieder aus allen Nationen und allen Religionen herzlich willkommen. Wir wollen – Familien stärken und unterstützen, Gemeinsamkeiten entdecken, Unterschiede tolerieren und miteinander Spaß haben.

Wir laden Sie und Ihre Familie ein: zu spannenden Aktivitäten mit der ganzen Familie – zu tollen Kursangeboten für die einzelnen Familienmitglieder – zu fröhlichen Festen und Feiern den Jahreszeiten entsprechend.

Wir beraten, begleiten, informieren und vermitteln: wir bieten offene Sprechstunden zu allen Themen des Alltags an, außerhalb der Sprechstunden sind Termine nach Vereinbarung möglich.

Wir freuen uns über Ihren Besuch! Schauen Sie doch einfach vorbei!

Anmeldungen zu den Angeboten werden täglich im Stadtteilzentrum entgegen genommen, unsere Angebote sind kostenfrei, teilweise ist ein Materialkostenbeitrag erforderlich.

Familie schaffen wir nur gemeinsam

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V.

Stadtteilzentrum Südost – Bochumer Str. 11 – 45879 Gelsenkirchen

Tel. 0209/999 43 80 – Fax: 0209/999 43 81 – nest@caritas-gelsenkirchen.de

Montag ~ Donnerstag 8:30 – 17:00 Uhr – Freitag 8:30 – 13:00 Uhr

Ansprechpartner/innen:

Ayşe Ünal – Lena Schröter – Oliver Adam – Judith Przygodda

Unser aktueller Wochenplan

Montag

9 - 12 Uhr	Internationaler Frauentreff
10 - 12 Uhr	Infotreff Kreuzbund
14 - 16 Uhr	Hausaufgaben Hilfe
16 - 17.30 Uhr	Kreativangebot für Kinder

Dienstag

9 - 11 Uhr	Frühstückstreff 50+
12 - 14 Uhr	Offene Beratung
14 - 16 Uhr	Hausaufgaben Hilfe
14 - 16.30 Uhr	Backkurs im Jobcafe

Mittwoch

9 - 10.30 Uhr	Englischkurs für Anfänger
10 - 12 Uhr	Lebensmittelausgabe
12 - 14 Uhr	Offene Beratung
14 - 16 Uhr	Hausaufgaben Hilfe
15 - 16.30 Uhr	Gehirnjogging
15 - 17 Uhr	Teeniegruppe
19 - 21 Uhr	SHG AA

Donnerstag

9 - 11 Uhr	1. Hilfe im Kindesalter
9.45 - 12.45 Uhr	Nähkurs
10 - 12 Uhr	Baustellengespräche
12 - 14 Uhr	Offene Beratung
14 - 16 Uhr	Hausaufgaben Hilfe
15 - 17 Uhr	Fotokurs

Freitag

9 - 10.30 Uhr	PC Kurs
19 - 22 Uhr	SHG Anonyme Spieler

Termine 2013 Stadtverband Gelsenkirchen

Am 12.07. 19:00 Uhr Stadtverbandssitzung für alle Gruppenmitglieder im St. Josef Hospital in Horst

20.05. bis 31.05.: Aktionswoche 100% (er)Leben mit Aktionstag vor der Sparkasse GE (Neumarkt) am 27.05. Für die Eröffnungsfeier ist vorerst der 22.05. angedacht. Terminliche Änderungen möglich.

28.07. ab 11:00 Grillen Hof Holz

Das Jährliche Bowlingturnier findet wieder am 1. Sonntag im November (03.11.2013) statt. Der Austragungsort wird frühzeitig bekannt gegeben.

Termine 2013 Elisabeth Hospital GE – Erle Station 5 Tel.: 0209 - 7003 9351

Buer I	12.02.	26.03.	07.05.	18.06.	Peter Kampkötter	0209 31300
Buer II	19.02.	02.04.	14.05.	25.06.	Wolfgang Jäger	0209 9831097
Buer III	26.02.	09.04.	21.05.	02.07.	Jürgen Schucht	0209 390947
Buer IV	05.03.	16.04.	28.05.	09.07.	Evelin Gollan	02043 21350
Altstadt	12.03.	23.04.	04.06.	16.07.	Heinz Meier	0209 871505
Horst	19.03.	30.04.	11.06.	23.07.	Rita Kräft	0209 512771

Seminar DV Essen e.V.

Am 06.04.2013 findet im „Fortbildungszentrum des Caritas Verbandes für das Bistum Essen“ in Essen ein Seminar zum Thema ***Geschlechtertrennung in der Gruppe*** statt. Als Zielgruppe sind Frauensprecherinnen, Männerbeauftragte sowie Interessierte angesprochen. Referenten sind Bettina Burgsmüller und Klaus Nickel, teilnehmen können bis zu 25 Personen.

Hauptthema ist die Gruppensituation/Verbandsstruktur in der Richtung zu beleuchten ob es bestimmte Funktionen in den Gruppen gibt die vornehmlich von Frauen oder Männern erledigt werden.
Besteht Handlungsbedarf und wenn ja, wie kann es zu Veränderungen kommen?

Die bunte Seite



Alkoholfreie Maibowle

2 Zitrone(n)

150 ml Sirup, (Waldmeistersirup)

600 ml Apfelsaft, kalter

400 ml Mineralwasser, kaltes

Die Zitronen auspressen und den Saft mit Waldmeistersirup, Apfelsaft und Mineralwasser mischen. Kühl servieren.

Tipp für den Frühjahrsputz

Um Fenster streifenfrei zu putzen geben Sie einfach etwas Shampoo ins Putzwasser. Wenn die Scheiben beim Putzen verschmieren, reiben Sie sie mit kaltem, schwarzem Tee ein.

Brückenrätsel

Es ist ein Wort als „Brücke“ zwischen den beiden außen stehenden Wörtern zu finden.

Die grünen Felder ergeben von oben nach unten das Lösungswort.
Die roten Felder nicht ausfüllen.

Lachend in den Frühling

Woran erkennt man, dass es langsam
Frühling wird?

Der liebe Nachbar bringt den
Schneeschieber zurück und fragt,
ob er sich mal den Rasenmäher
ausleihen kann.

Hans-Dieter wacht im Krankenhaus
auf. Seine Frau sitzt am Bett. Er fragt:
"Was ist denn passiert?" Antwortet
seine Frau: "Gegen zwei Uhr nachts
hast du auf einmal das Fenster
geöffnet und wolltest mir zeigen, wie
die Vöglein im Frühling fliegen."
berichtet ihm seine Frau. Fragt er
weiter: "Wieso hast du mich nicht
zurückgehalten?" Darauf sie: "Ich
hatte gedacht, dass du es könntest"

BARI		T	O	N					STUDIO
HAND									KLEID
DREI									LAGER
EIN									ZEICHEN
FAUL									PFLEGER
EDEL									PILZ
ÜBER									UFER
KULTUR									TIER

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

Infotreff Ge – Neustadt

11. & 25.03. ~ 08. & 22.04. ~ 03.06. & 17.06.

10:00 bis 12:00 Uhr im JobCafe Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen
Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05 E-Mail: rainersiepmann@outlook.com



Montag 19:00 Uhr

GE – Buer I

Peter Kampkötter 0209/ 3 13 00
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47

kampkoetter@t-online.de

1.Stadtverbandsprecher



Mittwoch 19:00 Uhr

GE – Buer II

Wolfgang Jäger 0209/ 9 83 10 97
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47

w.jaeger@gelsennet.de



Montag 19:00 Uhr

GE – Altstadt

Heinz Meier 0209/ 87 15 05
Kath. Stadthaus
Kirchstr. 51



Donnerstag 19:00 Uhr

GE – Horst

Rita Kräft 0209/ 51 27 71
St Josef Hospital
Rudolf - Bertram Platz 1

2.Stadtverbandsprecherin



Dienstag 19:00 Uhr

GE – Buer III

Jürgen Schucht 0209/ 39 09 47
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47



Donnerstag 17:45 Uhr

GE- Erle

Werner Josefowitz 0209/3 66 56 51
St. Barbara Jugendheim
Crangerstr. 274 a

w.josefowitz@unitybox.de



Dienstag 18:45 Uhr

GE – Neustadt

Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05
Haus Victoria
Schwarzbachstr. 5 – 9

rainersiepmann@outlook.com



Donnerstag 19:00 Uhr

GE – Buer IV

Evelin Gollan 02043/ 2 13 50
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47



Frauensprecherin

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41

karinoerschkes@gmx.de

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

