

KURZ NOTIERT

Weitere Termine für Blutspenden im Kreis

KREIS DÜREN Der Blutbedarf der Kliniken ist weiter sehr hoch. Insbesondere im Sommer sind chronisch Kranke und Krebspatienten auf eine fortlaufende Versorgung mit Blutpräparaten angewiesen. Um den hohen Bedarf zu decken, führt der Blutspendedienst West des Deutschen Roten Kreuzes zusätzliche Blutspendetermine ein. In der Primus-Schule an der Mörikestraße in Titz kann am Montag, 5. September, von 16 bis 20 Uhr Blut gespendet werden. Am Mittwoch, 7. September, ist das Blutspendeteam von 16 bis 19.30 Uhr in der Bürgerhalle in Jülich-Koslar zur Blutentnahme bereit. In Langerwehe-Stütgerloch ist am Dienstag, 6. September, von 15 bis 19 Uhr das Blutspenden möglich, und zwar in der Neuen Aula des Schulzentrums Langerwehe am Stadion, sowie in Heimbach-Hergarten am Sonntag, 11. September, von 8.30 bis 12 Uhr. Das DRK rät zur Terminreservierung im Netz unter www.blutspende.jetzt und gibt ebenfalls den Rat, vor und nach der Blutentnahme ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. (fjs)

Seminar „Letzte Hilfe“ am 14. September

JÜLICH Das Lebensende und das Sterben machen oft hilflos. Dabei ist Sterbebegleitung keine Wissenschaft, sondern praktizierte Menschlichkeit, die in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Die Hospizbewegung Düren-Jülich möchte ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden; denn Zuwendung sei das, was alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Deshalb bietet die Hospizbewegung einen Basis-Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In dem vierstündigen Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Die Referenten Monika Ecker und Theresa Reichert vermitteln Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe. Auch geht es um die Normalität des Sterbens, auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden vorgestellt. Außerdem werden mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, thematisiert und Hilfen zur Linderung vorgestellt.

Der nächste Kurs erfolgt am Mittwoch, 14. September, von 14 bis 18 Uhr im Roncalli-Haus Jülich, Stiftsherrenstraße 19. Anmeldungen sind unter 02421/393220 oder per E-Mail an info@hospizbewegung-dueren.de möglich. (red)

VHS-Kurs „Malen und Zeichnen“ in Düren

DÜREN Im Kurs „Malen und Zeichnen für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse“ lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben den Grundlagen des Malens und Zeichnens verschiedene Werkzeuge und Materialien kennen, mischen Farben auf einer Palette, erhalten Einblicke in das Konzept von „Farbspektren“, „kalten“ und „warmen“ Tönen und erlernen Techniken wie Grattage, Frottage, Dudling. Gemeinsam werden die Farbwahrnehmung und Farbgestaltung sowie das räumliche Zeichnen entwickelt. Geleitet wird der Kurs von Shchehlova Elena. Sie ist professionelle Künstlerin und Lehrerin sowie Mitglied der Union der Künstler der Ukraine. Am Mittwoch, 7. September, findet in den Räumen der VHS Rur-Eifel in der Viologengasse 2 in Düren eine kostenlose Schnupperstunde statt, in der Interessierte die Künstlerin und die Inhalte des späteren Kurses kennen lernen können. Der Kurs T3280B findet dann an zehn Terminen, vom 14. September bis zum 30. November, immer mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr, statt. Die Teilnahme kostet 59 Euro. Anmeldungen sind per Anmeldekarte oder im Internet unter www.vhs-rur-eifel.de möglich. (red)



Etwa 40 Kinder nehmen an der Judostunde in der Turnhalle im Westgebäude der Zitadelle teil. Bevor es losgeht, richtet Trainer Leander Fürst die Judogürtel bei den Jüngsten.

FOTOS: JAKUB DROGOWSKI

Mehr Kinder lernen Selbstverteidigung

Der Jülicher Judoclub erlebt zum 60-jährigen Vereinsbestehen einen Ansturm auf die Jugendabteilung.

VON JAKUB DROGOWSKI

JÜLICH Im Jülicher Judoclub gibt es neben dem 60. Geburtstag noch einen weiteren Grund zu feiern: Die Teilnehmerzahlen steigen, insbesondere im Jugendbereich. Auch wenn die Kapazitäten des Vereins bald ausgeschöpft sind.

„So viele Kinder wie jetzt hatten wir noch nie“, sagt Trainer Leander Fürst beim Dienstagstraining. „Es wäre mir allerdings lieber, es würde sich im Laufe der Zeit auch ein wenig auf den Donnerstagstermin verteilen“, sagt er lächelnd mit Blick auf die etwa 40 Kinder, die auf der riesigen Matte toben und Spaß haben. Unter der Leitung der erfahrenen Trainerin Gertrud Jongedyk

machen sich die Sechs- bis Zwölfjährigen warm für die Übungen. Bevor es losgeht, müssen von Jongedyk und Fürst noch einige der Judogürtel bei den Jüngsten gerichtet werden. Fast alle Kinder tragen die für den japanischen Kampfsport typischen Trainingskimonos. „Die Anzüge müssen von den Mitgliedern selbst gekauft werden. Aber da es über den Verein geht, beträgt der Einkaufspreis nicht mehr als 20 bis 30 Euro“, erklärt Fürst. Die meisten seiner jungen Schülerinnen und Schüler tragen dazu einen passenden weißen Gürtel. „Der weiße Gürtel ist lediglich dazu da, den Anzug zusammenzuhalten“, sagt Fürst, der selbst einen schwarzen Gürtel trägt. Erwachsene Judokas, die einen

Meistergrad erreichen, genannt Dan, sind berechtigt, einen solchen schwarzen Gürtel zu tragen. Für eine Dan-Prüfung ist es wichtig, theoretisches Wissen wiederzugeben und die geforderten Techniken zu beherrschen. Leander Fürst, der seit 1971 im Jülicher Judoclub aktiv und fast 30 Jahre erster Vorsitzender ist, hat vor kurzem bereits seinen vierten Dan erhalten. „Judo ist eine vielfältige Sportart, in der man lernt, seine Kräfte nach Regeln der Selbstverteidigung effizient einzusetzen“, sagt Fürst.

Übungen am Boden

Die Kinder probieren sich derweil bereits an verschiedenen kleineren Übungen am Boden. Besonders bei den etwas Erfahreneren erinnert die Bewegungsweise an den Ringersport. „Letztendlich geht es darum, seinen Partner gegen seinen Willen zu werfen. Judo beginnt immer im Stehen. Aber es ist wichtig, die verschiedenen Fall- und Bodentechniken früh zu erlernen“, erklärt Fürst.

Auf den Matten, auf Japanisch „Tatami“ genannt, üben die Kinder eifrig, sich aus der Umklammerung ihres Gegners zu befreien. „Versuch rauszukommen. Beweg dich und setz die Beine ein“, ruft ein junger Trainer der neunjährigen Lia Riedel motivierend zu, die sich in der Umklammerung der erfahreneren

Amelie Weidenfeld befindet, welche bereits seit über einem Jahr im Verein ist. Der Spaß ist allen Kindern dabei deutlich anzusehen.

„Judo ist eine Form der Selbstverteidigung“, erklärt Fürst. „Wir achten beim Training darauf, den Kindern das Wertesystem des Judo näherzubringen. Natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen.“ So sollen etwa die „Kernkompetenzen, die den Judo ausmachen“, vermittelt werden. Darunter fallen neben dem Schulen der Motorik oder dem Erlernen des richtigen Fallens, das Stärken des Selbstbewusstseins oder die Weitergabe der „Judo-Grundwerte“ wie Freundschaft oder Respekt.

Nebenbei wird auch ein kleiner Einblick in die japanische Sprache gegeben. „Ungefähr 50 Vokabeln sollte man können, wenn man den Sport ernsthaft betreibt“, sagt Fürst. Gerade hatte seine Kollegin Gertrud Jongedyk dem Nachwuchs „Mate“ zugerufen, woraufhin die Zweikämpfe eingestellt werden. Nun meinte Jongedyk mit ihrem Ausruf allerdings nicht das hippe südamerikanische Aufgussgetränk. „Das bedeutet ‚Pause‘ beim

Judo“, erklärt sie. Nach einer ebenso spaßigen wie kräftezehrenden Trainingseinlage auf dem Boden können die Kinder eine Pause gut gebrauchen. „Ich will schon lange Judo machen, damit ich meine Tanten und Onkel auch mal umwerfen kann. Meine ganze Familie macht Judo“, sagt Lia. Sanora Gregory ist bereits seit zwei Jahren dabei und zählt damit zu den Erfahreneren. „Das Umwerfen macht ziemlich

viel Spaß. In der Schule kann man das ja nicht machen. Hier geht das“, erklärt sie ihre Freude am Judo.

Währenddessen hat Sedaf Quasimi eine sehr konkrete Motivation, den Kampfsport zu lernen. „Ich will mal Polizistin

„Letztendlich geht es darum, seinen Partner gegen seinen Willen zu werfen. Judo beginnt immer im Stehen. Aber es ist wichtig, die verschiedenen Fall- und Bodentechniken früh zu erlernen.“

Leander Fürst, Trainer

werden. Mein Vater hat gesagt, dafür sollte man kämpfen können“, betont die Neunjährige. „Für die Kinder ist es nach fast zwei Jahren sehr gut, sich wieder im Verein zu betätigen. Wir haben erfreulicherweise keinerlei Nachwuchsprobleme“, sagt Fürst. „In den weiterführenden Gruppen sind es nicht so viele. Aber Judo kann man auch im hohen Alter noch machen. Ich bin das beste Beispiel“, scherzt er.



Die jungen Judokas Lia Riedel, Sedaf Quasimi, Samora Gregory und Amelie Weidenfeld (v. l.). Im Hintergrund Trainer Leander Fürst.

Kostenfreie Abschlussaktion zum Kulturrucksack

Der Start erfolgt im Burgenmuseum, dort kreieren die Kinder Acrylmalereien und Banner.

KREIS DÜREN Das Burgenmuseum Nideggen und die Internationale Kunstakademie Heimbach feiern mit vielen Kindern und Jugendlichen mit Begeisterung und Kreativität auf Burg Nideggen umgesetzt. Es entstanden farbenfrohe Wappen und Gemälde. Die Pädagoginnen Hilde Amrein und Daniela Rösing begleiteten den Tag. Zahlreiche Workshops der Internationalen Kunstakademie motivierten viele Kinder und Jugendliche, ihre Kreativität in Farbe und Form umzusetzen.

Die gemeinsame Abschlussaktion zwischen Internationaler Kunstakademie Heimbach und Burgenmuseum Nideggen startet am Samstag, 19. November, ab 11 Uhr in der Kunstakademie. Alle Kinder und Jugendlichen sind herzlich willkommen. Die Aktion am 19. November ist kostenfrei und wird vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert. Anmeldungen für die Abschlussveranstaltung werden erbeten bei der Internationalen Kunstakademie unter 02446/ 809700. (red)

Im April startete die Kulturrucksack-Auftaktaktion im Burgenmuseum Nideggen. Seit neun Jahren kooperieren die Internationale Kunstakademie Heimbach und das Burgenmuseum bei der Auftakt- und Abschlussveranstaltung eines jeden Jahres. In diesem Jahr widmen sich die Kinder und Jugendlichen dem Thema der Vielfalt in all ihren Facetten und Farben.

Der Start erfolgte im Burgenmuseum mit der Künstlerin Andrea Wycisk aus Köln und der Museumspädagogin Daniela Rösing. Die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer kreierten Acrylmalereien und Banner. Die Motive zieren nun



Die Projektverantwortlichen Marielle Bruno de Sá (Int. Kunstakademie), Luzia Schlößer (Burgenmuseum), Prof. Frank Günther Zehnder (Int. Kunstakademie), Hilde Amrein (Burgenmuseum) sowie die jungen Projektfans (stellvertretend für viele andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer) Veronika und Said freuen sich über das erfolgreiche Kulturrucksackjahr und die Abschlussaktion in Heimbach. FOTO: BRIGITTE LERHO