



Christophorus

Mitteilungsblatt für deutschsprachige Katholiken. St. Christophorus Gemeinde, Camberwell

595 Riversdale Road, Camberwell, Vic., 3124 ☎(03) 98824180; E-mail: stchristophorus@bigpond.com
Website: <http://sanktchristophorus.org>

Vol 10

Jahresbeitrag \$ 20.00

Oktober 2024

I BELIEVE

Ein Ehepaar mit unerschütterlichem Glauben

1972 gründeten Dr. Elliott und seine Frau Jocelyn ein Krankenhaus im westafrikanischen Burkina Faso. Sie führten es 44 Jahre lang. Ken operierte Tausende von Patienten aus ganz Westafrika und berechnete ihnen wenig oder gar nichts. Dann, im Januar 2016, wurden Ken und Jocelyn von militanten Islamisten entführt, die mit al-Qaida in Verbindung stehen. Jocelyn wurde kurz darauf freigelassen, aber Ken wurde sieben Jahre und vier Monate lang als Geisel gehalten. Letztes Jahr wurde er im Alter von 88 Jahren still und leise freigelassen.

Während dieser langen Tortur und ein Jahr danach hat niemand aus der Familie mit irgendjemandem in den globalen Medien gesprochen – bis jetzt. In seinem ersten Interview seit seiner Freilassung erzählte Ken Elliott dem Foreign Correspondent von akuter Langeweile, die mit seltenen Momenten der Angst durchsetzt war; von einem Hitzschlag und bitterer Kälte; Sandstürme, die ihn fast erblindeten,



und eine Diät, die ihn fast umbrachte; und von seinem unerschütterlichen Glauben an Gott, von dem er glaubte, dass er ihn am Ende sicher nach Hause gebracht hat. Ich versuche seit acht Jahren, die Geschichte der Elliotts zu erzählen, seit ich nur wenige Wochen nach ihrer Entführung für den Auslandskorrespondenten nach Burkina Faso gereist bin. Es war nicht nur die Entführung eines australischen Arztes und seiner Frau, die uns dazu bewogen hat, in ein armes, westafrikanisches Binnenland am südlichen Rand der Sahara zu reisen. Damit sollte auf die wachsende Bedrohung durch islamistische Militante in der gesamten Region aufmerksam gemacht werden – insbesondere auf die Gruppen von Fanatikern, die sich gemeinsam Al-Qaida im Islamischen Maghreb (AQIM) nennen. Seite 2.....

ÜBERBLICK

JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR

DI 8. Oktober SENIORENTAG

Wir treffen uns im Village Green 12 Uhr
Bitte anmelden siehe Seite 7.....

In der gleichen Nacht, in der die Elliotts aus ihrem Haus nahe der nördlichen Grenze entführt wurden, hatten die Al-Qaida-Kämpfer einen brutalen Angriff auf Burkina Fasos Hauptstadt Ouagadougou verübt. Im Café Cappucino, einem beliebten Treffpunkt von Auswanderern an der Hauptstraße der Stadt, wurden die Gäste gnadenlos erschossen. Dreißig Menschen kamen ums Leben, darunter 20 Ausländer. Die meisten Menschen, mit denen ich damals in Ouagadougou gesprochen habe, waren empört. "Diese Leute sind keine Muslime", sagten sie mir. "Sie sind böse."

Diese Empörung spiegelte sich in der 200 Kilometer nördlich gelegenen Stadt Djibo wider, als die Menschen erfuhren, dass ihr geliebter australischer Arzt, der 81-jährige Ken Elliott, und seine Frau Jocelyn von al-Qaida entführt worden waren. Entführungen zur Erpressung von Lösegeld waren seit mehr als einem Jahrzehnt ein üblicher Trick der Islamisten, um Spenden zu sammeln. Dutzende von Ausländern – meist weiße europäische Bergbauingenieure, Missionare, Entwicklungshelfer oder Touristen – waren entführt und monate- oder jahrelang festgehalten worden.

In der Regel hatten die europäischen Regierungen am Ende heimlich Lösegelder für ihre Freilassung gezahlt. Einige Schätzungen gehen davon aus, dass die Entführer seit 2008 Lösegelder erhielten, weit über 200 Millionen US-Dollar. Aber die Elliotts waren keine Touristen oder Arbeiter für ein ausländisches Unternehmen oder Helfer zu Besuch. Sie hatten 40 Jahre lang in Djibo gelebt und gearbeitet. Am Sonntag war Djibo in Aufruhr. Hunderte von Menschen füllten den Hauptplatz und riefen: "Freiheit für die Elliotts!" und "Nieder mit al-Qaida!"

Um herauszufinden, was die Elliotts so besonders macht, sind Kameramann Dave Martin und ich im März 2016 von Ouagadougou nach Djibo gereist. Die Straßen werden immer schlechter, je weiter man nach Norden fährt. Die 200km lange Fahrt dauerte sechs Stunden. Als die Elliotts 1972 in ihrem gut genutzten Landrover ankamen, mit drei kleinen Kindern und fast ohne Geld, hätte es viel länger gedauert.

"Er war wie eine Maschine"

Burkina Faso ist eines der ärmsten Länder der Welt, und in Djibo zeigt sich das. Es ist die Hauptstadt der Provinz Soum, aber es gibt keine zweistöckigen Gebäude, keine Privatautos, wenige Asphaltstraßen und viele Esel. Es ist heiß, staubig und abgelegen. Genauer gesagt, aus der Sicht der Elliotts gab es kein Krankenhaus und vor allem keinen Chirurgen. Beide sind gläubige Christen, und als sie heirateten, waren sie sich einig, dass Gottes Plan für sie nicht erfüllt werden würde, wenn Kens medizinische Fähigkeiten in Australien ausgeübt würden. "Australien war mehr oder weniger überfüllt mit Ärzten, so schien es uns zumindest", sagt Ken.

Also folgten sie dem Ruf nach einem Arzt einer christlichen Mission in Benin. Sie blieben vier Jahre und machten sich dann auf die Suche nach einer Klinik, um eine

eigene Klinik zu eröffnen. Sie gingen nach Timbuktu und fuhren den Niger hinunter. Sie ließen sich auf Djibo nieder und bauten dort nach und nach ein Krankenhaus. Die meisten dieser Unternehmen sind von der Notwendigkeit eingenommen, Gelder zu beschaffen. Nicht so Ken und Jocelyn Elliott.

"Wir hatten die Idee, dass wir nicht um Geld bitten, sondern nur für sie beten, da oben", erzählt Ken dem Auslandskorrespondenten und zeigt auf die Decke. Dieses "System", wie er es nennt, funktionierte. "Es war einfach unglaublich, wie wir das bekamen, was wir brauchten, als wir es brauchten."

Ihre chirurgische Ausrüstung und vieles mehr stammten aus dem Geschenk eines ungenutzten Notfallkrankenhauses aus dem Kalten Krieg, das ihnen der amerikanische Botschafter unaufgefordert schenkte. Freunde, Verwandte, Fremde, Kirchen in Ländern, die sie noch nie besucht hatten, kamen mit Spenden vorbei.

Das Krankenhaus, das ich besuchte, war nüchtern und schmucklos. Betten gab es nicht, weil ihre Patienten an den Boden gewöhnt waren und in der Hitze lieber draußen schliefen. Freiwillige aus Europa, Nordamerika und Australien kamen für ein paar Monate oder sogar Jahre. Jocelyn zog ihre Kinder auf und erzog sie. Ken wurde Vollzeit-Chirurg. Geburtshilfe – "nur die komplizierten Fälle, die eine Intervention erforderten" – Hernien, Zysten und Tumore, Knochenbrüche, Dr. Elliott erledigte sie alle. Er war sein eigener Anästhesist. Bei meinem Besuch im Jahr 2016 führte mich Kens chirurgische Assistentin, Boureima Ganamé, durch den einfachen Saal. "Manchmal machten wir acht Operationen zwischen 8 und 14 Uhr", erzählte er mir. "Selbst als er 80 Jahre alt war, als er ins Theater kam, war er wie eine Maschine." Die Patienten kamen aus ganz Burkina Faso; aus Mali und Niger, aus der Elfenbeinküste und Benin – und natürlich aus Djibo selbst. Die Mehrheit waren Muslime.

"Er hat nie Religion und Arbeit miteinander vermischt", erzählte mir der Freund der Familie, Abdurahman Yéro. "Ob du Christ oder Muslim oder ohne Religion bist, für ihn war es egal. Du kommst mit, du bist ein Mensch, du wirst behandelt. Er kümmerte sich nicht um den Rest." Als ich die High School besuchte und die Kinder bat, die Hand zu heben, wenn sie oder ein Familienmitglied von Dr. Elliott behandelt worden waren, hob sich fast jede Hand im Raum.

"Er hat mir das Leben gerettet", sagte einer. "Er hat mein Augenlicht gerettet", sagte ein anderer. Ihr Lehrer, Herr Lingani, erzählte uns, dass er persönlich seine Klasse auf die Straße geführt hatte, um sich den Protesten am Tag nach der Entführung der Elliotts anzuschließen. Das war also die Geschichte, mit der wir 2016 nach Australien zurückkehrten. Die Familie hatte sich geweigert, interviewt zu werden oder auch nur mit uns zu telefonieren. Aber wir glaubten, sie hätten sich so gefreut, dass wir nach Djibo.

Ken Elliott erscheint in einem Video, das von seinen Entführern erstellt wurde, als er noch eine Geisel war. (Im Lieferumfang enthalten) Doch nun haben sie auf Drängen der australischen Regierung interveniert. Sie sagten dem Sender ABC, dass sie das Programm nicht unterstützten. Sie waren besorgt, dass dies die Verhandlungen über Kens Freilassung beeinträchtigen könnte.

Die Sendung ging also nicht auf Sendung. Und in den folgenden sieben Jahren hörte die australische Öffentlichkeit so gut wie nichts über Ken Elliott. Ein Video, das seine Entführer 2017 veröffentlichten, zeigte ihn und fünf weitere Geiseln. Und das war alles. Jahr für Jahr schwieg die Familie. Keine Interviews. Bitte senden Sie die Sendung nicht. Vielen Dank.

Dann, im Mai 2023, wurde Ken Elliott still und leise freigelassen. Er wurde 88 Jahre alt. Er kehrte nach Perth zurück, das er Mitte der 1960er Jahre verlassen hatte. Und schließlich, Anfang 2024, hörten wir vom Sprecher der Familie, dass Ken und Jocelyn unseren ursprünglichen Bericht gesehen hatten, wollten, dass er ausgestrahlt wird, und mit uns über ihre Erfahrungen sprechen würden – das erste Mal, dass sie mit jemandem in den Medien gesprochen haben, irgendwo auf der Welt.

Sandstürme, Skorbut und "matschiges Brot"

Und so sprach ich in einem gemieteten Haus in Perth mit Ken und Jocelyn Elliott. Sie schilderten, wie vier mit Kalaschnikows bewaffnete Männer am Abend des 15. Januar 2016 während eines Stromausfalls an ihre Tür klopfen und sich den Weg ins Innere bahnten.

"Wir hatten keine andere Wahl, als uns ihnen anzuschließen", sagt Ken. Sie wurden in einem Ute in den Busch getrieben. Nachdem Jocelyn freigelassen wurde, wurde Ken durch die Wüste weit nach Norden getrieben. Die meiste Zeit war er mit einer Mitgeisel zusammen, einem Rumänen namens Julian Ghergut, der als Wachmann in einer Manganmine in Burkina Faso gearbeitet hatte, als er entführt wurde.

"Als ich ihn kennenlernte", sagt Ken, "war er neun Monate lang in Gefangenschaft gewesen. Wie kann man das neun Monate lang aushalten?" fragte ich mich. Am Ende war ich sieben Jahre und vier Monate dort." Und er lächelt reumütig. Ghergut wurde schließlich einige Monate nach Ken im Jahr 2023 freigelassen. Es gab einen Altersunterschied von 40 Jahren zwischen ihnen, und sie waren sehr unterschiedliche Menschen. "Aber ich war ihm dankbar", sagt Ken, "und ich hoffe, er war mir dankbar."

Zumindest einmal hat Julian Ghergut ihm vielleicht das Leben gerettet. Ken war draußen in der Wüste und folgte dem Ruf der Natur, als ein Sandsturm aufzog. Bald konnte er seine eigene Hand vor seinem Gesicht nicht mehr sehen. Er wurde von Julian zurück ins Lager geführt, indem er mit einem Löffel auf einen Blechteller schlug. Ohne Schutz hätte Ken leicht lebendig begraben werden können. Es gab noch andere Gefahren, abgesehen von Sandstürmen, Skorpionen und Langeweile. Die Diät war entsetzlich. Gekochte Makkaroni zum Frühstück; Dämpfer in Stücke gerissen und in Wasser eingeweicht – "matschiges Brot", wie Ken es nennt – zum Mittagessen. Und Klebreis, den Ken nicht essen konnte, zum Abendessen. Keine Früchte. Kein Gemüse. Gelegentlich ein Stück Fleisch, wenn ein Schaf geschlachtet wurde. Nach einer Weile auf dieser Diät erkrankte Ken an Skorbut, der Krankheit, die so viele vormoderne Seeleute dahinraffte und die Captain Cook bekanntlich mit eingelegtem Kohl abwehrte. Es hat viele Symptome, eines davon innere Blutungen in die Muskeln der Beine. Kens Beine schwellen an. Monatelang konnte er nicht laufen. Er konnte kaum kriechen. Seine Entführer sagten, sie hätten kein Vitamin C finden können. Schließlich tauchte einer der "Chefs", wie Ken sie nennt, auf und schaute sich seine Beine an. Am nächsten Morgen fand er fünf verschiedene Vitamin-C-Marken an seinem Schlafplatz. "Das hat das Blatt ziemlich schnell gewendet."

Seine Entführer zeigten kein Interesse daran, Kens medizinische Fähigkeiten zu nutzen. Einige von ihnen waren zutiefst "Muslime werden nicht krank", sprach einer von ihnen – was für Ken Elliott nach Jahrzehnten der Behandlung kranker Muslime in Djibo eine Neuigkeit war. Natürlich versuchten sie, ihn zu bekehren. Aber Ken blieb hartnäckig: "Der Herr war gut zu mir. Es gibt keine Möglichkeit, dass ich Ihn entehren würde, indem ich zum Islam übertrete. Oder sogar so tun als würde ich konvertieren.

"Nun, manche mögen sagen, dass der Herr dir in dieser Zeit deines Lebens keinen Gefallen getan hat", wandte ich mich an ihn. "Hast du nie das Gefühl gehabt, dass Gott dich verlassen hat?"

Stille Überzeugung: "Niemals.

Das Geheimnis hinter Kens Freilassung

Den Elliotts wurde von der australischen Regierung versichert, dass kein Lösegeld gezahlt und keine anderen Vorteile an die Entführer für seine Freiheit eingetauscht wurden. Sie sind mit der Politik der Regierung, kein Lösegeld zu zahlen, einverstanden. "Das würde nur zu mehr Geiselnahmen in ganz Afrika führen, ob im Ausland lebende Menschen oder Einheimische", sagt Jocelyn. Und Ken bestätigt, dass er Jocelyn gesagt hat, bevor sie ihn verlassen hat, dass er nicht will, dass jemand ein Lösegeld für ihn zahlt. "Absolut nicht."

Aber Experten, die ich konsultiert habe, sind skeptisch. Die Dschihadisten sind nicht für ihre Wohltätigkeit bekannt. Sie müssen eine Gegenleistung für Kens Freilassung bekommen haben, glauben sie. Wahrscheinlich kein Lösegeld; Ein komplexes Abkommen mit mehreren Regierungen, das die Freilassung islamistischer Gefangener beinhaltet, ist wahrscheinlicher – obwohl die australische Regierung nichts verrät.

Er war immer da." Für die Elliotts gibt es kein Geheimnis. "Wir glauben, dass der einzige Grund, warum wir freigelassen wurden", sagt Ken, "darin bestand, dass es ein paar Hundert, wenn nicht Tausende von Menschen gab, die dafür beteten. Und wir glauben an das Gebet."

Aber für die Menschen in Burkina Faso gab es keine Wunder. Seit jenem schicksalhaften Tag im Januar 2016, an dem Ouagadougou angegriffen und die Elliotts entführt wurden, haben sie einen Abstieg in die Anarchie erlebt.

Die Regierung hat die Kontrolle über die Hälfte des Landes an rivalisierende islamistische Gruppen verloren. Die Stadt Djibo ist faktisch belagert. Der Konflikt zwischen Dschihadisten, der Armee und einer mörderischen Zivilmiliz kostet jedes Jahr Tausende von Zivilisten das Leben.

Burkina Faso, Mali und Niger stehen jetzt alle unter der Kontrolle des Militärs, das seine gewählten Regierungen aus dem Amt gejagt hat, sowie des französischen und amerikanischen Militärs. Alle drei haben stattdessen russische Söldner willkommen geheißen.

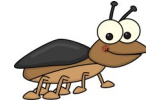
Im Jahr 2016 haben wir sowohl Christen als auch Muslime gefilmt, die für die Freilassung von Dr. Elliott beten. Nach mehr als sieben Jahren wurde dieses Gebet auf wundersame Weise erhört. Aber sie beteten auch damals für den Frieden. Und sie beten noch heute.

Ende

Liebe Senioren,

Unsere diesjährige Jahreshauptversammlung ist nun auch wieder vorbei. 15 Mitglieder waren gekommen, so konnten wir alle an einem grossen Tisch beisammensitzen. Wir freuten uns auch sehr, dass Dallas wieder dabei sein konnte. Alle Punkte wurden einstimmig angenommen und das Komitee wieder wie voriges Jahr gewählt. Nur Käthe Peschke trat aus Gesundheitsgründen zurück. Anschließend wurde noch beschlossen, dass wir uns im Oktober und Dezember im Village Green treffen. Es gibt auch noch eine gute Nachricht: das Department of Families, Fairness und Housing hat \$ 2000.- auf unser Konto überwiesen!

Insekten in Lebensmitteln: Wie gesund sind Würmer und Käfer?



Riegel, Grillen-Mehl und Käfer-Burger gelten als Proteinquelle der Zukunft. In vielen Ländern der Welt - **vor allem in Asien, Afrika und Lateinamerika** - gehören Insekten ganz selbstverständlich als wichtiger Bestandteil zur menschlichen Ernährung und sind häufig sogar hochpreisige Spezialitäten. **Insgesamt dienen Insekten weltweit etwa zwei Milliarden Menschen als Nahrungsquelle.** Zu den rund 2.000 essbaren Insektenarten gehören vor allem Käfer, Raupen, Bienen, Wespen, Ameisen, Heuschrecken und Grillen.



Seit 2021 ist der Verkauf von Insekten als Lebensmittel auch in der EU zugelassen, Anfang 2023 kamen noch die Hausgrille und die Larven des Getreideschimmelkäfers dazu. Auch wenn der Gedanke bei den meisten Menschen in Mitteleuropa wohl noch Ekel hervorruft, sind **Insekten-Burger oder Heuschrecken am Spieß in einigen Restaurants als Spezialitäten auf der Karte gelandet.**

Heuschrecke, Grille, Buffalo- und Mehlwurm



durften zuvor nur als Ganzes in der EU vertrieben werden. Seit Anfang 2023 darf der Buffalowurm nun auch in getrockneter, gefrorener, pulverisierter und pastenartiger Form bestimmten Lebensmitteln beigemischt werden. Als Mehl dürfen Insekten in Backwaren wie Brötchen, Brot, Keksen und Pasta verarbeitet, in Pulverform Soßen und Suppen beigefügt werden. Auch als Fleisch- und Milchersatz, in Kartoffelerzeugnissen oder Schokolade sind sie erlaubt.

Insektenmehl eignet sich gut, um es unter herkömmlichen Kuchen- oder Brotteig sowie in Müsli zu mischen und die Speisen so besonders proteinreich zu machen. Ähnliches gilt für Nudeln mit Insekten. Der Geschmack ist leicht nussig. Vor allem der Online-Handel bietet auch ganze Insekten an. Diese lassen sich sowohl braten als auch frittieren, grillen oder backen. Bei Heuschrecken die Sprungbeine und Flügel entfernen, sie sind ungenießbar. Mehlwürmer kann man direkt zubereiten.

Insekten müssen vor dem Verzehr richtig durchgebraten, geröstet oder frittiert werden - und man sollte ausschließlich Tiere essen, die speziell als Nahrungsmittel für den Menschen gezüchtet wurden. Bei rohem Verzehr können gefährliche Parasiten und Bakterien übertragen werden. Bei als Nahrungsmittel vertriebenen Insekten garantieren die Produzenten eine kontrollierte und hygienische Zucht. **Selbst gesammelte Tiere oder Insekten aus dem Zoo- oder Angel-Fachhandel sind dagegen nicht für den Verzehr geeignet, denn sie entsprechen nicht den erforderlichen hygienischen Standards.**

Der Verzehr von Insekten gilt als sehr gesund. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen und Zink. Vor allem aber sind sie eine sehr gute Eiweißquelle: Mehlwürmer, Heuschrecken, Grillen und Buffalo-Würmer haben im Schnitt 60 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Trockenmasse. Damit schlagen sie Rindfleisch, Schwein, Huhn, Lachs und Kichererbsen beim Proteingehalt um das Zwei- bis Dreifache. Um gleich viel Protein aufzunehmen, müsste man also dreimal so viel Steak wie Insekten essen. Um satt zu werden, reichen 50 Gramm Insekten. Zudem ist die hochwertige Aminosäuren-Zusammensetzung des Insektenproteins mit ihrem hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren wie Lysin und Methionin zum Beispiel für Sportler, als Nahrungsergänzung oder als Fleischalternative besonders interessant.

Dass man versehentlich zu Mehl, Chips oder Nudeln aus Insekten greift, ist eher nicht zu befürchten. Denn Produkte mit Insekten müssen genau gekennzeichnet sein, die Zutatenliste auf der Packung muss den Namen der Insektenart mit deutscher und lateinischer Bezeichnung enthalten. Zwar fordern einige Verbraucherschützer eine noch klarere Kennzeichnung, etwa mit Aufschriften wie "Kekse mit Insekten" oder "Nudeln mit Insekten", aber in der Regel werben die Hersteller sogar explizit mit dem Insektenanteil auf der Verpackung.

Wäre der Insektenanteil an der täglichen Nahrung höher, könnten die Industrieländer ihren Fleischkonsum und die daraus resultierenden Probleme für Umwelt und Klima reduzieren, so die Hoffnung vieler Experten. Denn die Insektenzucht benötigt viel weniger Wasser und Platz als die von Rindern, Schweinen oder Geflügel, die CO₂-Emissionen sind niedriger. Zudem brauchen Insekten deutlich weniger Futter. Der essbare Anteil ist bei den meisten Insektenarten mit 80 Prozent rund doppelt so hoch wie beim Rind mit nur etwa 40 Prozent, so die Verbraucherzentrale.

Einem Marktcheck zufolge sind in Supermärkten bislang vor allem Snacks, Chips und Riegel sowie einige Nudeln und andere Teigwaren mit Insekten erhältlich - also vorwiegend Produkte, die nicht zur täglichen Ernährung notwendig sind. Einige seien zudem sehr zucker- oder salzhaltig, der Insektengehalt gering. Die meisten Produkte sind teuer, obwohl sich Insekten auf Grund ihrer Haltungsbedingungen kostengünstig und umweltfreundlich produzieren ließen.

Da Insekten auch in freier Wildbahn in großer Zahl auf engstem Raum zusammenleben, geht man davon aus, dass Insekten deutlich weniger unter der Massentierhaltung leiden als Rind, Huhn oder Schwein. Zudem verfügen Insekten nicht über ein zentrales Nervensystem, weshalb sie vermutlich weniger Schmerz empfinden als herkömmliche Nutztiere. Und das Töten erfolgt durch Gefrieren - das entspricht ihrem natürlichen Tod, da sie im Winter bei zu niedrigen Temperaturen auch sterben.

Insekten gelten als die Nahrungsquelle der Zukunft, doch es gibt auch Kritik an der Zulassung der neuen Lebensmittel. Der Darm der Tiere wird vor dem Essen **nicht** entfernt und es ist unklar, was die darin enthaltenen Mikroben beim Menschen bewirken, ob der Kot Krankheitserreger enthält und ob die Tiere mit chemischen Schadstoffen belastet sind. Bisher werden die Insekten, die bei uns auf dem Teller landen, aus Holland und Belgien bezogen. Diese Insektenzüchter garantieren, dass die Tiere unter kontrollierten hygienischen Bedingungen produziert werden, gutes Futter bekommen und entsprechend hygienisch verarbeitet werden.

Wir treffen uns wieder am Dienstag, den 8. Oktober im Village Green, wir sind für 12 Uhr angemeldet. Aber bitte, bitte meldet euch vorher bei Marianne, Tel. 9762 3445, oder bei Angelika, Tel. 0408 313 896, oder bei mir, Tel. 0478 153 175 an, das Restaurant will unbedingt schon vorher wissen, wie viele kommen. Euer Anteil ist wieder \$ 10.-. Wir haben für alle, die dieses Jahr 75 oder 80, 85, 90 oder 90 + Jahre alt werden, eine kleine Aufmerksamkeit bereit, noch ein Grund mehr, zu kommen!!!

Alle unsere Senioren, die im Oktober ihren Geburtstag feiern, gratulieren wir ganz herzlich. Auch unseren Freunden, die nicht mehr zu unseren Klubtagen kommen können, senden wir liebe Grüße und gute Wünsche.

Seid alle herzlich begrüßt, Annemie



Zum Schmunzeln

WER ZUVIEL ARBEITET IST EIN ESEL
 der kommt dann auf den Hund,
 seine ganze Arbeit war für die Katz
 und danach kräht kein Hahn mehr.....!



Wir gratulieren herzlichst zum Geburtstag-

Elisabeth McAlister, Louise Breier,
 Marlene Büchele, F. Faltermaier,
 H. Hartmann, L. Herber, Dallas Hosking,
 D. Lauber, R. Kiefer,
 M. Sikorski und Hans Winkels.

Wir wünschen Ihnen allen alles Gute zum Geburtstag insbesondere recht gute Gesundheit. Bleiben Sie immer fröhlich und lachen Sie viel!!! Möge Gott Sie auf all Ihren Wegen immer begleiten.



12 Schritte zur Selbstfürsorge

- Wenn es sich falsch anfühlt, tun Sie es nicht.
- Sprich nie schlecht über dich selbst.
- Sprich niemals schlecht über andere.
- Gib niemals deine Träume auf.
- Scheuen Sie sich nicht, nein zu sagen.
- Scheuen Sie sich nicht, Ja zu sagen.
- Sagen Sie genau, was Sie meinen.
- Seien Sie kein Mensch, der es versucht allen Leuten recht zu machen.
- Vertrauen Sie Ihren Instinkten, das sind Ihre Intuitionen.
- Seien Sie nett zu sich selbst - Love yourself.
- Lassen Sie los, was Sie nicht kontrollieren können.

Der Schauspieler steht wieder einmal besoffen auf der Bühne. Er zischt der Souffleuse zu:
 „KEINE EINZELHEITEN JETZT
 - WIE HEISST DAS STÜCK?“ -



Finanzen:
 Rundbrief: Traude Haarrer und F. Kartnig
 Spenden: Anonym \$ 300

“ Diese Akustik hier ist wirklich nicht gut!” Flüstert ein Konzertbesucher zwischen zwei Sätzen seinem Nachbarn zu. Der rümpft die Nase und tuschelt zurück: “Jetzt, wo Sie es sagen, rieche ich Es auch???”