

Das Magazin für Junggebliebene in Gelsenkirchen.

GENIOR

04/2025

KOSTENFREI



Stadt
Gelsenkirchen





Eine gute Adresse für zuverlässige Pflege

Die SeniorenHäuser der Stadt Gelsenkirchen
www.sh-gelsenkirchen.de

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Haunerfeldstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Fürstinnenstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Schmidtmanstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Schonnebecker Straße

Eine eigenbetriebsähnliche
Einrichtung der

 **Stadt
Gelsenkirchen**

Wohnen & Pflege
SeniorenHäuser
der Stadt Gelsenkirchen

Inhaltsverzeichnis

Titel:	Seite:	Titel:	Seite:
Lesen – Notwendigkeit und Leidenschaft.....	6 - 10	Gereimtes	18
Wissenswerte Berichte	24 – 31, 36, 39 - 41	Rätsel	25, 46
Veranstaltungen im MiR.....	20 - 22	Buchbesprechungen	4, 19, 45
Aus Ortsteilen und Verbänden.....	12 – 19, 32, 34 - 35	Terminkalender.....	47 - 49
Geschichten aus dem Leben	19, 38		

Impressum:

Herausgeber: Stadt Gelsenkirchen, Koordinierungsstelle Senioren-und Behindertenbeauftragter (SBB),

Vattmannstraße 2-8, 45879 Gelsenkirchen

GE-nior-Redaktion: e-Mail: werner.rothmann@web.de · ZWAR-Gruppen: Beckhausen, Bismarck, Bulmke, Hassel/Bülse,

Schalke, Buer, Erle, Horst/Heßler, Resse/Resser-Mark, Altstadt/Rotthausen/Feldmark, Bismarck/Bulmke/Hüllen,

GE-Nord (türkischsprachig), GE-Süd (türkischsprachig), GE.RUS (russischsprachig), Ückendorf 19

Projektwerkstatt 50plus · Seniorenbeirat der Stadt Gelsenkirchen

Anzeigen: achim schrecklein verlag - druck&graphik, Klever Str. 4, 46286 Dorsten, Tel. 0 20 43 – 48 39-0, E-Mail: info@druck-graphik.de

Layout/Satz/Druck: achim schrecklein verlag - druck&graphik, Klever Str. 4, 46286 Dorsten, Tel. 0 20 43 – 48 39-0, E-Mail: info@druck-graphik.de

Erscheinungsweise: 3 mal jährlich • April | August | Dezember

Hinweis zum Titelbild

Das Titelbild zeigt eines der größten mobilen Kunstwerke der Welt (Global Gate). Es stand bis zum 30. März dieses Jahres auf dem Gelände des UNESCO Welterbes Zeche Zollverein in Essen.

Das Kunstwerk ist 24 Meter breit, 6 Meter tief und 21 Meter hoch und besteht aus 37 Frachtcontainern. Diese sind in Form des Brandenburger Tors übereinandergestellt und mit riesigen Planen verkleidet.

Der Künstler Marcus Schäfer hat es konzipiert und von Leon Löwentraut wurde es umgesetzt. Seit dem 18. November 2024 stand es auf dem Gelände von Zollverein.

Wer es versäumt hat das Werk in Essen zu sehen, hat die Möglichkeit es sich demnächst in Monaco anzusehen. Bereits im Mai soll es dort wieder aufgebaut sein.

Eine Besonderheit ist noch zu erwähnen: Die Frachtcontainer reisen nicht um die Welt, sondern werden jeweils von einem Logistik-Partner am Aufstellort zur Verfügung gestellt. Sie werden nach dem Aufbau dann mit den Planen der Außenfassade, welche die Weltreise mitmachen, verkleidet.

Auch wenn man es nicht nach Monaco schafft, hat man die Möglichkeit das Kunstwerk eventuell in Wien, Los Angeles oder Hongkong zu sehen, denn das sind weitere Ziele auf der Weltreiserooute.

Auf Wikipedia sind ausführlichere Informationen zur Entstehung, Gestaltung, Probeaufbau, Maße, Nachhaltigkeit und weiteren Verwendung zu finden.

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

Die Nachbarschaftsstifter*innen, der Senioren- und Behindertenbeauftragte der Stadt Gelsenkirchen, das Team und die Mitglieder des Generationennetz Gelsenkirchen e.V. und alle, die sie kannten, trauern um

Ilse Engmann

10.09.1944 – 17.02.2025

Durch ihr engagiertes Wirken hat sie an vielen Orten Menschen unterstützt, die Hilfe und Halt suchten. Als Nachbarschaftsstifterin setzte sie sich mit großem Einsatz für ihre Mitbürger:innen ein. Mit offenem Herzen und helfenden Händen war sie stets für andere da – uneigennützig, mitfühlend und voller Lebensfreude.

Unsere Gedanken sind bei ihrer Familie.



Freundschaft kennt kein Alter

Das Alter ist nur eine Zahl. Daphne weiß aber auch, dass es im Alltag unsichtbar macht. Bei ihrer Vergangenheit ist das durchaus ein Vorteil. An ihrem 70. Geburtstag spürt Daphne, dass ihrem Leben etwas fehlt: Freunde! Deshalb reagiert sie auf eine Anzeige für das örtliche Seniorenzentrum. Gleich bei ihrem ersten Besuch hat sie denkwürdige Begegnungen im Seniorenclub. Aber Tee trinken und über alte Zeiten plaudern ist nichts für Daphne. Zum Glück sehen das die anderen Mitglieder ähnlich.

Die Hauptcharaktere in dem Roman sind allesamt Figuren mit bewegender Vergangenheit. Lydia, die die Gruppe leitet, hat eindeutig zu wenig Selbstbewusstsein. Die skurrile Anna auf ihrem Elektromobil war früher Truckerin. Da ist Art, der erfolglose Schauspieler mit Hang zum Ladendiebstahl. Was macht eigent-

lich Ziggy mit seinen 18 Jahren in der Gruppe älterer Menschen? Gemeinsam entdecken sie ihre Lebenslust und ihren Abenteuergeist.

Das erste Treffen endet gleich mit einem Todesfall und der Mitteilung, dass die Stadt den eben erst gegründeten Seniorenclub samt Bürgerzentrum schon wieder aus Kostengründen schließen will. Das lassen sich die Rentner/innen nicht gefallen und lassen sich einiges, nicht immer Legales, zur Rettung einfallen. Das Leben im Alter hält mit viel Witz und Humor noch viele herrliche Überraschungen für einen parat.

Clare Pooley
Wie man würdelos altert
 Verlag: Goldmann
 368 Seiten
 Preis: 17,00 Euro
 ISBN: 978-3-442-20666-7



Brigitte Sdun
 Redaktionsmitarbeiterin



Wir kümmern uns

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Servicewohnen
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Beratungseinsätze nach § 37.3 SGB XI
- Informations- und Schulungsangebote
- Wundmanagement

Für weitere Informationen und eine individuelle Beratung kontaktieren Sie gerne unsere Telefonzentrale oder besuchen Sie unsere Website.



zur Website

Gisela Majewski ein Nachruf



Gisela Majewski war eine herausragende Persönlichkeit, die sich mit Leidenschaft und Hingabe für Gemeinschaft und Kultur einsetzte. Als Nachbarschaftsstifterin der ersten Stunde im Generationennetz hat sie maßgeblich dazu beigetragen, ein starkes und unterstützendes Netzwerk für Menschen unterschiedlichen Alters zu schaffen. Ihr Engagement und ihre Lebensfreude haben nicht nur das Leben vieler Menschen bereichert, sondern auch das soziale Miteinander in ihrer Umgebung

gefördert. Im Generationennetz war Gisela Majewski eine treibende Kraft, die es verstand, Menschen zusammenzubringen.

Sie glaubte fest daran, dass der Dialog zwischen den Generationen und Kulturen nicht nur wichtig, sondern auch bereichernd ist. Gisela war stets daran interessiert, Neues kennenzulernen und sich mit anderen auszutauschen. Neben ihrem Engagement im Generationennetz war Gisela Majewski auch aktiv im Consol Theater. Hier fand sie eine Plattform, um ihre Liebe zur Kunst und Kultur auszuleben. Das Theater war für sie nicht nur ein Ort der Aufführungen, sondern auch ein Raum für kreative Entfaltung und kulturellen Austausch.

Und bevor sie im Alter von über achtzig Jahren eine ihrer vielfältigen Aktivitäten aufgeben musste, hat sie jahrzehntelang unzählige Artikel für die Ge-nior verfasst, war sozusagen von Anfang an dabei. Sie hat andere Seniorinnen und Senioren zum Mitschreiben gebracht und viele Ideen beige-steuert, um die Zeitschrift informativer, attraktiver und lesenswerter zu machen.

Gisela war oft bei Veranstaltungen anzutreffen, wo sie mit Begeisterung die Darbietungen verfolgte und sich mit anderen Kunstinteressierten austauschte. Ihr Interesse an neuen Erfahrungen und ihr offenes Wesen machten sie zu einer geschätzten Gesprächspartnerin, die immer bereit war, sich mit anderen über kulturelle Themen auszutauschen.

Gisela Majewski hat nicht nur Brücken zwischen den Generationen gebaut, sondern auch das kulturelle Bewusstsein geschärft und viele Menschen inspiriert, sich aktiv in ihrer Nachbarschaft und darüber hinaus zu engagieren. Ihr unermüdlicher Einsatz wird von all denen, die das Glück hatten, sie zu kennen, in dankbarer Erinnerung behalten.

In einer Zeit, in der Gemeinschaft und kulturelle Teilhabe wichtiger denn je sind, bleibt Gisela Majewski ein leuchtendes Beispiel für das, was mit Leidenschaft und Engagement erreicht werden kann.

Meral Aslan

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Lesen – Notwendigkeit und Leidenschaft

Wussten Sie eigentlich, dass viele berühmte Persönlichkeiten (SchriftstellerInnen, PhilosophInnen, PolitikerInnen) einmal etwas über das Lesen gesagt haben? Nicht nur über die Notwendigkeit es zu erlernen, um informiert zu sein, sondern auch darüber, dass Lesen eine Leidenschaft sein kann (siehe die folgenden gesammelten Sprüche zum Thema). Einer meiner Lieblingssprüche, von dem ich nicht weiß, wie er entstanden ist, der eher dem Volksmund entstammt, lautet: „Wer lesen kann, ist klar im Vorteil.“ Nicht nur zur Bewältigung des Le-

bens und des Berufs ist die Fähigkeit zu Lesen erforderlich, Lesen kann auch Spaß und Freude bereiten und uns ablenken, uns in eine andere Welt hinübergleiten lassen. Aber auch das Vorlesen kann viel Freude bereiten und bei Kindern die Neugier wecken und sie zum Selberlesen bringen. Wer früh gerne ein Buch in die Hand nimmt und sich in eine andere Welt „hinüberliest“, wird wahrscheinlich auch im Alter viel Zeit mit Lesen verbringen.

Lesen Sie in den folgenden Artikeln wie die Redaktionsmitglieder als

Kinder und Jugendliche zum Lesen gekommen sind und wie Sie sich noch heute mit der Welt der Bücher beschäftigen.

Und hier noch ein zweites „Wussten Sie schon“: ..., dass wir ganz in unserer Nähe eine Bücherstadt haben? Langenberg, zu Velbert gehörend, ist 1998 zur Förderung der Kultur zur Bücherstadt ernannt worden. Diese malerische Altstadt mit ihren vielen kleinen Buchläden und Antiquariaten ist immer einen Besuch wert.

Ruth Raeder

Redaktionsmitglied

Meine Liebe zum Lesen - eine Kindheit voller Bücher

Ich kann mich gut daran erinnern, dass meine Eltern gerne lasen. Als ich noch klein war, wurden mir oft Märchen vorgelesen. Hatten meine Eltern keine Zeit, so durfte mein älterer Bruder mir Geschichten vorlesen. Ich glaube ich war so acht oder neun Jahr alt, da wollte ich auch endlich selbst Bücher lesen, denn vorher interessierte mich die Welt der Bücher noch nicht. Ich las gerne spannende Bücher wie Indianer-, Trapper-Bücher oder Bücher, in denen Tiere die Hauptrolle spielten.

An die *Fünf Freunde*, die immer etwas Aufregendes erlebten, eine tolle Freundschaft hatten und die für einander da waren, kann ich mich noch gut erinnern. Der schwarze Blitz war ein Buch über einen schwarzen Hengst, der mit einem Jungen viele

Abenteuer erlebte. Am Schönsten war es, wenn ich mit meinem Vater über die Bücher reden konnte. Ab und zu las er auch meine Bücher, und wir sprachen und diskutierten darüber. Die meisten Bücher bekam ich aus der Kinderbücherei. Zum Geburtstag oder zu Weihnachten wurde mir manchmal ein Buch geschenkt. Das war etwas ganz Besonderes und Kostbares für mich. Ich hegte pflegte meine Bücher wie einen Schatz. Verliehen habe ich meine Bücher nicht. Später als ich älter wurde, habe ich meine Bücher an andere Kinder weitergegeben. Dann kam die Zeit, als wir einen Fernseher bekamen und ich die Kindersendungen sehen durfte. Fury war mein großer Favorit. Lassie musste ich immer wieder sehen. Auch Bo-

nanza fand ich damals so toll, dass wir Kinder auf dem Hof diese Serie immer wieder nachspielten. Die Kinder von Bullerbü gefielen mir auch. Tarzan und Winnetou sah ich im Kino, wobei ich vom Tarzanfilm nicht so begeistert war, weil ich im Traum immer wieder diese große Spinne sah, die sich auf den kleinen Tarzan zubewegte. Danach wollte ich einige Zeit nicht mehr ins Kino gehen. Meine große Leidenschaft, Bücher zu lesen, ist bis heute trotz Fernsehen geblieben, man kann darin so schön versinken, und wenn es richtig spannend wird, kaum aufhören. Manchmal bin ich traurig, dass das Buch schon endet.

Edelgard Sochaczewski
Redaktionsmitglied

Kurzzeitpflege am Rungenberg

Könnte auch heißen "Kur Zeitpflege" am Rungenberg



Wir helfen Ihnen in Krisensituationen, im Anschluss an eine stationäre Behandlung oder ermöglichen Ihnen einfach einen entspannenden Urlaub.

Wenn eine Pflegekraft im häuslichen Bereich ausfällt und nicht anderweitig ersetzt werden kann, helfen wir Ihnen in dieser schwierigen Situation weiter.

Nach einem Krankenhausaufenthalt unterstützen wir Sie bei der Regeneration und Mobilisation, damit Sie schnell wieder nach Hause kommen.

Wir ermöglichen den pflegenden Angehörigen eine Auszeit zu nehmen und ohne schlechtes Gewissen zu entspannen und wieder Kraft zu tanken.

Mit Platz für Erholung und Genesung, unterstützt durch Pflegefachpersonal, wird Ihr Aufenthalt bei uns eine willkommene Abwechslung zum Alltag sein.



Seit
2001
für Sie da

Was kostet Ihr Aufenthalt "Am Rungenberg"?

Durch Ihre Krankenkasse, Pflegekasse gegebenenfalls das Sozialamt wird Ihr Aufenthalt bei uns, bedingt durch Ihre falls vorhandene Pflegestufe, zum Teil frei von Zuzahlung.

**Gerne helfen wir Ihnen bei der Antragstellung bei Behörden und Kassen. Noch Fragen?
In einem unverbindlichen Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**



Tel.: 0209-3 89 87-0 FAX.: 0209-3 89 87-29

www.kurzzeitpflege-mikfeld.de info@kurzzeitpflege-mikfeld.de

APM Altenpflege Mikfeld GmbH, Horster Str. 160a, 45897 Gelsenkirchen

Meine Geschichte des Lesens

Es war wohl Ende der 1950er/ Anfang der 1960er Jahre, als ich (nach eigener Wahrnehmung) einer der fleißigsten Leser in der Kinderbücherei der „insel“, der Marler VHS, wurde. Lesen war zu meinem größten Hobby geworden. Alle drei bis vier Wochen marschierte ich mit einem Packen Bücher los, um neue zu holen. Vor dem Aussuchen der neuen Bücher musste ich jedoch eine Hürde überwinden: die „Inspektion“ der Bücher auf Beschädigungen. Diese kosteten nämlich ein (kleine) „Strafe“. Deswegen war ich immer unruhig, wenn ich meine Bücher abgab. Meistens ging es aber ohne Probleme vonstatten. Anfangs waren es Märchen, die mich besonders faszinierten: z.B. „Der Froschkönig“, „Hänsel und Gretel“, „Rotkäppchen“ von den Gebrüdern Grimm; von Hans-Christian Andersen u.a. „Die Schneekönigin“, „Das hässliche Entlein“ und „Das Mädchen mit den Schwefelhölzern“. Ein sehr schönes Buch war „Die wunderbare Reise des kleinen Nils Holgersson mit den Wildgänsen“. Später wurden meine Wunschbü-

cher realistischer: „Wir Kinder aus Bullerbü“ und Astrid Lindgrens Kinderwelt gehörten dazu. Wegen Kalle Blomquist saß ich sonntags gespannt vor dem Radio, um der nächsten Fortsetzung des Hörspiels zu lauschen. An ein Buch, das ich auf anderem Weg erhielt, nämlich als Geschenk, kann ich mich noch erinnern: es hieß „Hannes der Schülerlotse“. Diese Tätigkeit empfand ich damals wohl als sehr spannend. Die Kinderbücher von Erich Kästner (z.B. „Emil und die Detektive“, „Das fliegende Klassenzimmer“) hatten in meinem fiktiven Bücherschrank natürlich einen festen Platz, ebenso wie die Abenteuerbücher von Enid Blyton sowie „Die Schatzinsel“ und „Lederstrumpf“. Ein Autor fehlte bei mir allerdings: Karl-May.

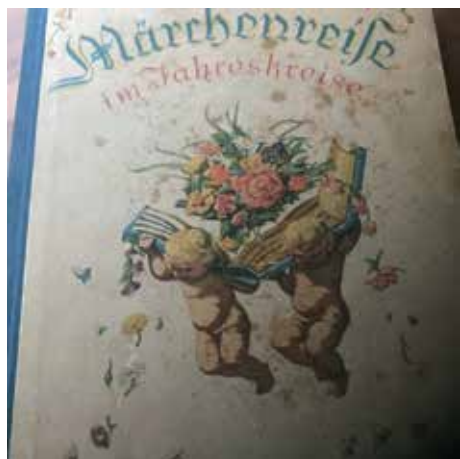
Im eher jugendlichen Alter (ich glaube etwa ab zwölf) ging mein Interesse eine Zeit lang von Büchern weg zu Comics. In meiner Phantasie verfolgte ich die Abenteuer von Tarzan im Urwald, von Ritter Sigurd hinter dicken Burgmauern und von Nick

dem Weltraumfahrer in fernen Galaxien. Fix und Foxi sowie Micky Maus hatten aber auch ihren Platz. Eine Romanfigur, die unter ihrem englischen Namen sehr bekannt ist, habe ich in einigen dünnen Heften auch kennengelernt: Jerry Cotton. Den fand ich als Jugendlicher ziemlich gut. (Heute geht es vielen Menschen wohl so wie mir damals – und Jerry Cotton lebt immer noch! Im Sommer 2024 erschien Band 3.500!).

In völlig andere, wunderbare Lese-Gefilde begab ich mich mit über 30 Jahren. Ich las die Jugendbücher: „Momo“ und „Die unendliche Geschichte“ von Michael Ende. Bücher lese ich immer noch gerne, meistens Krimis. Auch die Tageszeitung aus Papier ist für mich wichtiger Lese-stoff und Medium zur Information. Sie nimmt, zusammen mit Zeitschriften, einem besonderen Platz unter den Medien ein.

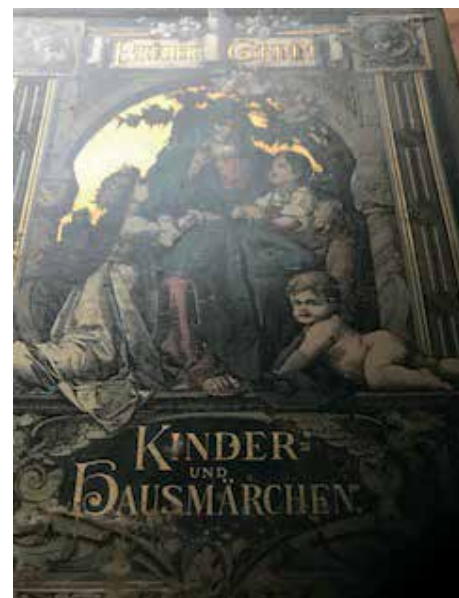
Klaus-Dieter Janz-Gebhardt
Redaktionsmitglied

Lesen: Hänsel und Gretel und so weiter



Meine Gedanken, sie gingen in die Vergangenheit zurück. Mutter hat mir im Kindesalter die ersten Geschich-

ten erzählt, Märchen der Gebrüder Grimm, später Geschichten, die das Leben schreibt. Es gab bei uns das große Buch der Grimmschen Märchen, Vaters uraltes Buch von 1933 *Die Märchenreise im Jahreskreise*, eine Sammlung von 14 Geschichten, und Märchen aus 1001 Nacht. Damals erlebte ich auch Abenteuer mit Pony Hütchen (Emil und die Detektive), Kalle Blomquist, mit den Kindern von Bullerbü und Pippi Langstrumpf. Später mit Winnetou und Old Shatterhand. Die Anzahl meiner Bücher wuchs. Jedes Jahr zum Geburtstag und zu Weihnachten schenkte mir die Patentante ein Buch. Zum



Schulanfang bekam ich einen Weltatlas, worauf ich die Abenteuer meiner Helden gut nachverfolgen konnte. Mit neun Jahren wurde ich in der Stadtbücherei Abteilung Kinderbücher angemeldet. Jetzt las ich viel heimlich zuhause am Abend unter der Bettdecke. Der Lichtstrahl meiner kleinen Taschenlampe war

punktuell genau auf den Text des Buches ausgerichtet. Im Schulfach Geschichte wurden mir vom Lehrer Geschichten über das Altertum und dem Mittelalter erzählt. Äußerst interessant.

Die Zeit des Hörfunks begann. Ich saß mit geöffnetem Mund vor dem

Radio, jedes gesprochene Wort des Erzählers sog ich in mir auf, so gut waren die Vorleser. Meiner Phantasie waren keine Grenzen gesetzt, aber dann kam das Fernsehen....

Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied

Meine Tageszeitung!

Seit meinem 20. Lebensjahr beziehe ich eine Tageszeitung und bin eine begeisterte Leserin. Zuerst in Köln, dann zog ich mit meinem Mann und meinen Kindern nach Süddeutschland. Auch dort wurde eine Tageszeitung bezogen und meine Kinder wurden fleißige Leser. Hier wurde dann viel über die Zeitungsartikel diskutiert, über Politik, lokale Ereignisse und Sport.

Doch dann verstarb mein Mann plötzlich mit 60 Jahren. Ich bekam nur eine geringe Rente, da überlegte ich, wie es weiter gehen sollte. Mein Mann hatte schon sehr früh das Haus seiner Eltern hier in Gelsenkirchen übernommen und vermietet. Da es aber zum Sterbezeitpunkt leer stand, entschloss ich mich hier hin umziehen. In Gelsenkirchen bestellte ich mir trotz meiner kleinen Rente die WAZ. Nach einiger Zeit hatte

ich gute Kontakte zu meinen Nachbarn und wir unterhielten uns viel. Bei einem dieser Gespräche stellte sich heraus, dass sie auch die WAZ abonniert hatten, morgens früh zur Arbeit fuhren und dann die Zeitung schon gelesen hatten. Da ich erst später aufstand, schlugen sie vor: „Wir können ihnen doch die gelesene Zeitung in den Briefkasten werfen.“ So bestellte ich meine Zeitung wieder ab. Den Nachbarn bot ich dafür an, meine Garage mitzubutzen, da ich kein Auto habe.

Das ging bis vor 1 1/2 Jahren gut, doch dann zogen die Nachbarn fort und ich bekam keine Zeitung mehr. Da ich zu geizig war, bestellte ich mir auch keine wieder. Meinen Kindern erzählte ich nichts davon. Als sie jedoch einmal länger zu Besuch waren, fragten sie, wo denn meine Tageszeitung sei, und ich musste zu-

geben, dass ich keine mehr bezog. Doch dann kam Weihnachten die große Überraschung: in einem Briefumschlag steckte ein Gutschein für ein Jahr WAZ- Bezug. War das eine große Freude für mich. Wenn das Jahr abgelaufen ist, werde ich sie weiter bestellen.

Endlich wieder eine Tageszeitung!

Jetzt kann ich wieder beim Frühstück etwas über die lokalen Ereignisse lesen und am Samstag die unterschiedlichen Rätsel lösen (vor allen anderen das *Neun-mal-klug* Rätsel). Obwohl ich in der zeitungsfreien Zeit viel über meinen Laptop gelesen und gerätselt habe, ist das altgewohnte Frühstück mit der Zeitung in der Hand doch etwas anderes.

Gertrud Strack
Mitglied der Redaktion

verlag
druck & graphik
achim schrecklein



klever str. 4
46286 dorsten
tel. 0 20 43 : 48 39-0
fax 0 20 43 : 48 39-39
info@druck-graphik.de

Drucksachen : Digitaldruck : Gestaltung : Web-Design
produktion. publikation. kommunikation.

Bücher, die ich in jungen Jahren las

In den Jahren 1950-1960 habe ich noch nicht so viele Bücher gelesen, aber die ich in die Hand bekam, las ich von der ersten Seite bis zur letzten Seite.

Auch die Titel der Bücher weiß ich heute noch, da waren z.B. Lederstrumpf und Der letzte Mohikaner. Die Abenteuerromane *Dampfer in Seenot*, *Sturm auf hoher See*, *Beim Förster im Hochgebirge*, *Horst wird Förster*, oder *Ali Baba und die vierzig Räuber* habe ich gelesen und natürlich *David Copperfield*.

In den Jahren 1960-1970 wurde das Radio zum Mittelpunkt meiner Freizeitbeschäftigung, abends hörten wir uns gerne Hörspiele an, z B. Paul Temple. Auch Gesellschaftsspiele mit meinen Eltern waren jetzt angesagt: Dame, Mühle, Mensch ärgere

dich nicht. Als Jugendlicher bekam ich die Information, doch mal zur Stadtbücherei zu gehen, dort könnte ich mir Bücher ausleihen, was ich dann auch eifrig tat. Seitdem gehe ich noch immer dort hin.

Meine jüngere Schwester wurde älter, da bekam ich die Aufgabe ihr aus dem Märchenbuch vorzulesen. Ich fragte: „Aus diesem alten Märchenbuch?“ Also fuhren wir einige Tage später zur Stadt und kauften ein neues Märchenbuch. Jetzt konnte ich meiner Schwester Märchen und Geschichten vorlesen. Das Buch war bilderreich bestückt, meine Schwester nahm es, blätterte darin herum und suchte nach den Bildern ein Märchen aus, das sie hören wollte. Ich schaute mir das Märchen an und las es dann vor. So verbrachten wir viele Nachmittage.

Von Freunden bekam ich Hefte wie Jerry Cotton, Dr. Frank, aber auch Micky Maus, Tom und Jerry und Tarzan. Was meinem Vater gar nicht recht war. Er wollte, dass man solche Hefte nicht las.

Also konzentrierte ich mich eher auf Bücher, die ich vom Bertelsmann Buchhandel bezog. Heute gibt es viele Möglichkeiten, Bücher zu erwerben: im Buchhandel oder gebraucht und auch neue im Internet. Es ist immer noch schön, Bücher zu lesen und darin zu versinken. Man kann dabei so schön abschalten und hat keine Langeweile.

Jürgen Gollnick

Mitglied der Redaktion

Sprüche aus dem Internet zum Thema Lesen

„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste.“
- Heinrich Heine -

„Ein Haus ohne Bücher ist arm, auch wenn schöne Teppiche seine Böden und kostbare Tapeten und Bilder die Wände bedecken.“
- Hermann Hesse -

„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen, und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“
- Helen Hayes -

„Ein Raum ohne Bücher ist ein Körper ohne Seele.“
- Cicero -

„Ein Leben ohne Bücher ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine Jugend ohne Liebe, ist wie ein Alter ohne Frieden.“
- Carl Peter Fröhling -

„Lesen stärkt die Seele“
- Voltaire -

„Wenn es mir schlecht geht, gehe ich nicht in die Apotheke, sondern zu meinem Buchhändler.“
- Philippe Dijan -

„Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten, zu unerträumten Möglichkeiten.“
- Aldous Huxley -

„Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie.“
- James Daniel -

Gesammelt von

Edelgard Sochaczewski

Mitglied der Redaktion



Vorhofflimmern

Neue Behandlungsoption

- PR-Text -

Neue Hoffnung für Patienten mit Vorhofflimmern

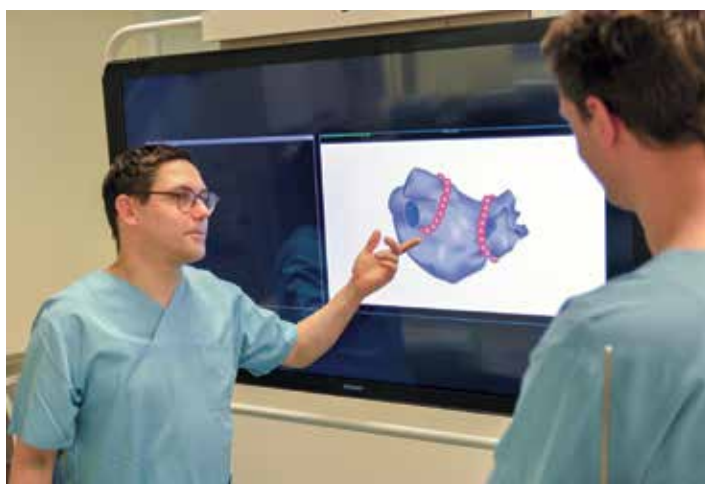
Minimal-invasive katheter-gestützte Behandlung via Pulsed-Field Ablation

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft mehr als 2 Millionen Menschen in Deutschland. Betroffene leiden oft unter Symptomen wie Herzrasen, Atemnot und Erschöpfung, die die Lebensqualität stark einschränken können. Zudem erhöht Vorhofflimmern das Risiko für eine Herzschwäche sowie für einen Schlaganfall. Eine moderne Behandlungsmethode bringt nun neue Hoffnung: die Pulsed-Field Ablation.

Die Pulsed-Field Ablation (PFA) ist eine innovative Kathetertechnologie zur Behandlung von Vorhofflimmern. Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden, bei denen Wärme oder

Kälte eingesetzt werden, nutzt PFA nicht-thermale elektrische Impulse, um gezielt krankhaftes Gewebe im Herzen zu behandeln. Der Vorteil dieser Technologie liegt in ihrer hohen Präzision und Sicherheit. Das umgebende Gewebe des Herzens, wie Speiseröhre, Lunge oder Nervenbahnen, bleibt verschont. Dadurch reduzieren sich potenzielle Nebenwirkungen erheblich.

Im Verbund der Knappschaft Kliniken wird diese moderne Technologie erfolgreich eingesetzt. Sie verzeichnet eine deutliche Verbesserung der Behandlungsergebnisse. Viele Patienten berichten nach dem kurzen Eingriff von einer schnellen Erholung und einer deutlichen Steigerung ihrer Lebensqualität. „Für den Menschen mit Vorhofflimmern ist das eine sehr effektive und besonders schonende Behandlungsmethode“, sagt Dr. Patrick Müller, Direktor für Elektrophysiologie. Im Herzkatheterlabor der Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer wird diese moderne Technologie der Pulsed-Field Ablation bereits routinemäßig angewendet.



Dr. Patrick Müller im Herzkatheterlabor

Kontakt:

**Zentrum für Elektrophysiologie der
Knappschaft Kliniken Recklinghausen und Gelsenkirchen**

**Direktor Dr. med. Patrick Müller
Chefarzt Klinik für Elektrophysiologie in den
Knappschaft Kliniken Recklinghausen**

Tel.: 0209 5902-7342

E-Mail: kardiologie.gelsenkirchen@knappschaft-kliniken.de

Einfach mal abschalten

Tagestour zum historischen Weihnachtsmarkt Osnabrück

Netzwerke stärken. Sie sind besonders wichtig im fortgeschrittenen Alter, wenn frühere berufliche Verbindungen wegbrechen und/oder Beziehungsgeflechte wie „Familie“ oder „Freunde“ brüchiger geworden sind. Die ZWAR-Gruppen versuchen immer wieder, neue Interessierte in die bestehenden Gruppen zu integrieren, Kontakte zu vertiefen und zu pflegen. Gemeinsame regelmäßige Treffen, aktive Interessensgruppen sowie Ausflüge und Exkursionen tragen dazu bei, den oft eintönigen Alltag im Ruhestand zu unterbrechen. Und wenn es glückt, spielen Gesundheits- und/oder Geldsorgen in dieser Zeit keine Hauptrolle mehr und rücken in den Hintergrund.

Manchmal ist es nur ein einziger Tag der dringend benötigt wird, um abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

Tagesreisen sind ideal für viele ältere Menschen, die nicht lange von zu Hause fort sein möchten oder können. Einen schönen Tag in Gesellschaft genießen - und am späten Abend wieder in der eigenen Umgebung! Das war auch von uns ein langgehegter Wunsch. Und im letzten Jahr sollte er in Erfüllung gehen.

Zum ersten Mal seit Gründung der ZWAR-Gruppe Erle vor fast 15 Jahren hatten wir im November 2024 die (finanzielle) Möglichkeit, eine Tagesreise zu planen und durchzuführen. Realisierbar wurde dies durch einen Kostenzuschuss des „Beirats für Senioren der Stadt Gelsenkirchen“. Danke nochmals dafür!

Wir entschieden uns zu einer Jahreszeit wegzufahren, die nicht gerade zu der bevorzugten gehört: Im Winter.



Gerade zum Jahresende häufen sich oft schmerzhaft oder gar depressive Gedanken, um das, was verloren gegangen ist. Die Gedenk-/Feiertage im November verstärken dies noch zusätzlich. Wir hatten festgestellt, dass die dunkle Jahreszeit dazu verleitet, sich in der eigenen Wohnung zurückzuziehen. Dabei ist es gerade dann wichtig, sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen. Um neben der Schwere ein wenig Freude, Adventsstimmung und „Weihnachtsbrise“ zu vermitteln. Unser Ziel: Der Weihnachtsmarkt in Osnabrück!

Busreisen stärken das Gemeinschaftsgefühl

Ja, das Reisen mit dem Bus ist praktisch und unterhaltsam. Und es bietet viele Vorteile gegenüber dem Reisen mit dem eigenen Auto oder der Bahn. Hier nur 5 Beispiele:

- Viele Menschen möchten nicht gerne allein reisen. In diesem Fall

sind Busreisen die ideale Alternative. Alle Gäste im Bus haben dasselbe Reiseziel und sind entsprechend interessiert wie auch motiviert. Da findet Jede*r schnell Anschluss mit Gleichgesinnten.

- Eine organisierte Gruppenreise mit dem Bus erscheint vielen Älteren einfacher und leichter als ein individuelles Anreisen.
- Es spielt keine so große Rolle, wie weit das Ziel ist und ob man vor Anbruch der Dunkelheit wieder zu Hause ist (weil vielleicht das Autofahren in der Dunkelheit anstrengt).
- Es brauchen keine Fahrgemeinschaften abgesprochen werden, weil viele kein Auto (mehr) besitzen und auf die Freundlichkeit anderer angewiesen sind.
- Bereits die Fahrt zum Ziel ist ein (Gruppen-)Erlebnis.





Aus einem alltäglichen Tag wird ein besonderer

Positiv gestimmt begannen wir am Freitag, den 29. November 24 um 9.00 Uhr die Fahrt zum historischen Weihnachtsmarkt nach Osnabrück. Insgesamt hatten sich 43 ZWARler*innen eingefunden - trotz vielfacher kurzfristiger krankheitsbedingter Absagen. Der Großteil kam aus dem Stadtteil Erle, aber auch Menschen aus anderen ZWAR-Gruppen/Stadtteilen wie z.B. Resse, Neustadt und Ückendorf waren mit dabei. Im Bus stimmten uns Musik und weihnachtliches Gebäck auf unser Reiseziel ein. Und ein „Elf-Ührchen-Likörchen“ stellte die Reisenden vor die Wahl: Gaumenkitzler von Birnen, Kirschen oder Anis? Jeder hatte so seinen Favoriten... Gegen 11.00 Uhr erreichten wir die Innenstadt von Osnabrück.

Ein Großteil unserer Gruppe hatte sich im Vorfeld für eine Stadtführung interessiert. Diese wurde exklusiv nur für uns bei der „Stadtführergilde

Osnabrück e.V.“ gebucht. Um 12.00 Uhr trafen sich ca. 25 Leute an der Rath austreppe, um die 1,5-stündige Führung zum Thema „Rathaus + Altstadt“ mitzumachen. Alle anderen erkundeten „auf eigener Faust“ diese oft unterschätzte Stadt. Wer hätte gedacht, das Osnabrück so viel zu bieten hat? Einen wunderschönen Altstadt kern, das Hegener Tor, eine „Hausbrauerei“, sehenswerte Kirchen (z.B. die Marienkirche), zahlreiche Museen (Felix-Nussbaum-Haus und Kunsthalle Osnabrück, um nur zwei zu nennen) und eine moderne Einkaufsmeile, die keine Wünsche offenlässt!

Aber wir waren in erster Linie wegen des Weihnachtsmarktes gekommen. In jedem Jahr zur Vorweihnachtszeit findet in der Osnabrücker Altstadt zwischen Markt und Dom dieser besonders schöne Weihnachtsmarkt statt. Eingerahmt von der historischen Häuserkulisse und mit stimmungsvoller Beleuchtung in Szene gesetzt. Ja, hatte schon ein besonderes Flair. Wir waren angetan von der Vielfalt der Verkaufsstände mit liebevollem Kunsthandwerk - und natürlich zahlreichen weihnachtli-

chen Leckereien. Wer hier keine Anregungen für neue Geschenkideen bekam ist selbst schuld! Einen besonders schönen Blick auf das adventliche Treiben bekamen wir bei der Fahrt mit dem Riesenrad. Und in der Gruppe ist alles leichter, selbst bei etwas Höhenangst.

Aufgewärmt durch Glühwein, Punsch oder Tee machte uns die kalte Luft wenig aus. Und gestärkt durch keine Snacks auf dem Markt oder der Einkehr in einem der ortsansässigen Treffpunkte hatte der Hunger keine Chance. Rundum zufrieden ging es gegen 18.00 Uhr zurück Richtung Heimat. Nicht ohne nochmals von unserem Likör zu naschen. Unser Busfahrer Nico setzte uns wohlbehalten wieder in Gelsenkirchen ab.

Fazit unsere Reise

Einen Tag in Osnabrück zu verbringen, lohnt sich auf jeden Fall! Und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Ganz klar: Daumen hoch! Immer wieder gerne!

Erika Salewsky

ZWAR-Gruppe Gelsenkirchen-Erle



Kaffee und Klönen in Bergmannsglück

Unter diesem Motto hatten die Seniorenberater/Nachbarschaftsstifter Birgit und Harry Koch sowie Ralf Pohl des Generationennetz Gelsenkirchen vor fast einem Jahr zum ersten Treffen am 15. Februar 2024 zwischen 15 und 17 Uhr in die „Städtischen Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum Niefeldstraße“ eingeladen.

Gleich das erste Kaffeetrinken mit fast 40 Teilnehmern war ein voller Erfolg. Viele der Bergmannsglückler Bürger waren positiv gestimmt von dem Angebot. „Schade, dass es dies nicht schon viel früher gegeben hat,“ war ein oft ausgesprochener Satz der Gäste mit dem Hinweis auf den Abriss der Kirche und des Pfarrheims vor 15 Jahren. Seitdem sind die monatlichen Treffen begehrt. Besonders die immer frischgebackenen Kuchen und Torten aus der Kuchenbackstube der Familien Koch und Pohl. „Selbstverständlich bitten wir jeden Monat um telefonische Anmeldung eine Woche vor dem Termin,“ sagte Harry Koch „da-

mit wir besser einkaufen und planen können.“ Hier soll schließlich niemand hungrig nach Hause gehen,“ ergänzt Ralf Pohl schmunzelnd. Spitzenreiter war der Monat Oktober mit 51 Teilnehmern. „Hier waren alle vorhandenen Tische und Stühle besetzt. Nix ging mehr“, erinnerte sich Birgit Koch „ohne unsere fleißigen Helferinnen Claudia und Sabine, welche beim Kuchenausteilen bzw. Aufräumen immer dabei sind, wäre das alles in zwei Stunden nicht zu stemmen.“

„So schön, wie die Kaffee- und Klönerunde sich entwickelt hat“, sagte Harry Koch nach dem letzten Termin, „müssen wir mittlerweile Gäste ablehnen. Alle verfügbaren Plätze sind belegt; nur wer sich vorher persönlich anmeldet, erhält die Chance zur Teilnahme.“

Gleichzeitig zu Kaffee und Kuchen organisierten die Nachbarschaftsstifter auch Vorträge für Senioren, beispielsweise von der Polizei zum Thema „Enkeltrick und Einbruch-



schutz“ oder „Stromspar-Checker“ der Caritas. Am 20. Februar jährt sich „Kaffee und Klönen“ zum ersten Mal.

Und seit dem Herbst gibt es noch ein weiteres Angebot: Im 14-tägigen Wechsel gibt es eine Sprechstunde für Senioren in Verbindung mit einem Spiele-Treff. Gleicher Ort, gleiche Zeit – immer donnerstags. „Das beliebteste Spiel ist z.Zt. Sky-Jo, dicht gefolgt von Rummy Cub. Aber auch Mühle und Dame wird gespielt,“ so Ralf Pohl.

So fällt das Resümee der Nachbarschaftsstifter absolut positiv auf. „Das Angebot für die Senioren hier in Bergmannsglück war vom Anfang ein voller Erfolg. Die Begeisterung und viel Lob unserer Gäste spornen uns an und rechtfertigen den damit verbundenen Aufwand jeden Monat aufs Neue,“ sind sich alle Beteiligten einig.

Harry Koch
Nachbarschaftsstifter



Neubau Am Buerschen Waldbogen:

Ihr Zuhause im Grünen

Gemeinsam mit der Sparkasse Gelsenkirchen hat die ggw ein Neubauprojekt im Waldquartier umgesetzt.

Auf zwei angrenzenden Grundstücken sind zwei moderne Mehrfamilienhäuser inklusive Tiefgarage entstanden. Das Gebäude der ggw umfasst insgesamt 20 hochwertig ausgestattete Wohnungen sowie eine viergruppige Kindertagesstätte. Das barrierearme Gebäude wurde als KfW-Effizienzhaus 55 errichtet und bietet 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Größen zwischen 74 und 124 Quadratmetern. Jede Wohnung verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse und wird durch eine effiziente Fußbodenheizung beheizt.

Mieterfest im Sommer

Zur Unterstützung der Stromerzeugung wurde eine Photovoltaikanlage auf dem Dach angebracht. Die ggw legt außer-



dem besonderen Wert auf E-Mobilität: Zur Versorgung elektrisch betriebener PKW wurden entsprechende Wallboxen angebracht.

Im Sommer wird ein Mieterfest stattfinden, bei dem die neuen und die bestehenden Mieter im Waldquartier die Möglichkeit haben sich kennenzulernen.



Zuhause ist...



...wo wir uns gerne Zeit
füreinander nehmen!

Darler Heide 100
45891 Gelsenkirchen
zentrale@g-g-w.de

Finden Sie Ihr Zuhause bei uns!
Jetzt anrufen unter: 0209 706-1064

ggw:

Zum Nikolaus ins Münsterland

Wir, Angelika Hennings aus der AWO-Seniorengruppe und Sabine Pieniak, Nachbarschaftsstifterin in Rotthausen hatten im letzten Jahr die Idee, für Senioren aus den Seniorenwohnungen in Rotthausen eine schöne Nikolausfeier zu gestalten. Das vielversprechende Angebot mit Verpflegung, Bimmelbahnfahrt und Feier eines Event-Hotels im Münsterland entsprach unseren Vorstellungen. So wurde aus der geplanten Nikolausfeier ein ganzer Tagesausflug. Glücklicherweise gibt es in Gelsenkirchen den Beirat für Senioren, der Zuschüsse für Projekte mit Senioren unterstützt. Also haben wir Zuschüsse für die Busfahrt und Nikolaus-Programm für 40 Personen beantragt und diese wurden auch bewilligt. Kaum waren die Flyer für die Veranstaltung verteilt, waren die Plätze auch schon ausgebucht.

Am 8. Dezember fuhren wir dann morgens um 9 Uhr vom Rotthausen Markt nach Ascheberg. Zur Einstimmung auf die Nikolausfeier wurden schon mal Weihnachtslieder im Bus gesungen. So verging die Zeit wie im Flug. In Ascheberg angekommen wurden wir vom Hotelbesitzer, Clemens August, in Empfang genommen. In dem weihnachtlich ge-

schmückten Festsaal fühlten sich alle Besucher gleich gut aufgehoben. Bis zu Mittagessen war noch genügend Zeit, für einen Stadtrundgang, oder einer Einkaufsmöglichkeit bei den lokalen Anbietern von münsterländischen Spezialitäten und Souvenirs.

Nach dem Essen hatten alle Teilnehmer Spaß an einer unterhaltsamen Fahrt durch die Umgebung mit dem Glühweinexpress, bei dem es Glühwein und alkoholfreien Punsch gab. Kurze Zeit nach dem Kaffee ging es mit einer wunderschönen, unterhaltsamen Nikolausfeier weiter. Das Familienunternehmen verzauberte die Zuschauer mit ihren Darbietungen von Weihnachtsliedern, Gedichten

bis hin zum Theatersketch. Es war eine rundum gelungene Nikolausfeier. Gegen 19 Uhr starteten wir zur Heimreise an. Mit schönen Erinnerungen an einen einmaligen Nikolausausflug kamen wir um 20:30 Uhr in Rotthausen wohlbehalten an. Die allesamt positiven Rückmeldungen bestätigten den gelungenen Ausflug.

Ohne die finanzielle Unterstützung des Seniorenbeirates wäre dieser schöne Ausflug nicht möglich gewesen. Auch in diesem Jahr planen wir einen Ausflug. Lassen Sie sich überraschen!

Liebe Grüße von
**Angelika Hennings &
Sabine Pieniak**



Vorbereitet in den Ruhestand



**Generationennetz
Gelsenkirchen e.V.**

Im Februar fand der Workshop „Neue Wege - Neues Wirken“ statt, organisiert und durchgeführt vom Generationennetz Gelsenkirchen e.V.. Die Veranstaltung richtete sich an Menschen, die sich in der Übergangsphase zum Ruhestand befinden oder diesen gerade angetreten haben. Die Teilnehmenden nutzten die Gelegenheit, sich intensiv mit ihrer bisherigen Lebens- und Berufserfahrung auseinanderzusetzen,

ihre Interessen zu reflektieren und neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

In einer offenen Atmosphäre tauschten sich die Teilnehmenden über ihre individuellen Sichtweisen aus. Gemeinsam wurde erarbeitet, worauf sie zurückblicken, was sie aktuell bewegt und welche neuen Möglichkeiten sich für die kommende Lebensphase bieten. Das Bewusstwerden

der eigenen Stärken und Interessen bildete eine wichtige Grundlage für die Frage: „Welche Wünsche und Pläne möchte ich noch verwirklichen?“

Ein zentraler Bestandteil des Workshops war zudem die Vorstellung lokaler Angebote. Das Generationennetz Gelsenkirchen e.V. präsentierte seine Teilhabe- und Unterstützungsangebote, während die Ehrenamts-

agentur verschiedene Projekte und Engagementmöglichkeiten vorstellte. Dadurch erhielten die Teilnehmenden konkrete Anknüpfungspunkte für eine aktive Gestaltung ihres neuen Lebensabschnitts.

Die abschließende Feedbackrunde zeigte, dass der Workshop von den Teilnehmenden als bereichernd und inspirierend empfunden wurde. Besonders geschätzt wurden die angenehme Atmosphäre, der wertschätzende Austausch und die praxisnahen Informationen. Eine Teilnehmerin betonte: „Ich habe einen Überblick über die Aktivitäten des Generationennetzes bekommen und fand den Austausch mit den anderen Teilnehmenden sehr ansprechend.“

Auch die Struktur des Workshops fand positiven Anklang. „Der Workshop war eine gute Mischung aus Präsentation und aktiver Teilnahme.



Besonders hilfreich war es, eigene Fähigkeiten aufzuzeigen und mit möglichen Ehrenämtern zu kombinieren“, so eine Rückmeldung. Die überschaubare Gruppengröße trug zum offenen Austausch bei: „Wissen wurde auf Augenhöhe vermittelt, und jeder konnte aussprechen, ohne unterbrochen zu werden.“

Mit vielen neuen Impulsen und Ideen für die Zukunft endete die Veranstaltung. Das Generationennetz Gelsenkirchen e.V. bedankt sich bei allen Teilnehmenden und freut sich auf weitere Workshops dieser Art.

Imke Springer

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

GESUND SEIN UND BLEIBEN

ENTDECKE UNSERE VIELFÄLTIGEN ANGEBOTE



SPORT-PARADIES im Arenapark
Adenauerallee 118
45891 Gelsenkirchen
0209 95440
www.sport-paradies.de



Anzeige

Gewinnspiel:

Finde die 4 im Wortsalat versteckten Angebote des **SPORT-PARADIES** und gewinne mit etwas Glück 4 Freikarten für unser Erlebnisbad. Die Begriffe können horizontal, vertikal und diagonal in Leserichtung versteckt sein. Der vorgegebene Begriff **SPORT** zählt nicht dazu.

S	P	O	R	T	R	A	S	A
G	A	H	A	Z	U	N	C	A
A	W	I	P	K	T	A	H	K
Z	A	K	B	A	S	A	W	A
A	K	S	E	G	C	J	I	W
V	U	R	A	G	H	A	M	A
Q	R	L	X	A	E	R	M	T
A	S	N	N	A	N	L	E	N
T	E	A	A	Y	A	U	N	E

GEFUNDEN? Sende die 4 Begriffe per E-Mail mit dem Betreff **Genior an gewinnspiel@sport-paradies.de**. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Glück!

Teilnahmeschluss: 01.06.2025. Die Gewinner*innen werden direkt per E-Mail von uns benachrichtigt. Die Freikarten werden an der Kasse hinterlegt. Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz findet ihr auf unserer Website. Dieses Gewinnspiel steht in keiner Verbindung zu Genior und wird weder von Genior gesponsert, unterstützt noch organisiert. Alleingige Veranstalterin und verantwortliche Stelle ist die Stadtwerke Gelsenkirchen GmbH.

Erfolgreicher Abschluss des Tablet-Kurses in Schalke



In den vergangenen drei Monaten hatten die Teilnehmenden des Tablet-Kurses 2024/2025 die Gelegenheit, nicht nur die Handhabung eines Tablets zu erlernen, sondern gleichzeitig auch ihre digitale Gesundheitskompetenz zu stärken. Der Kurs, der wöchentlich in Präsenz stattfand, bot eine abwechslungsreiche Mischung aus praktischen Übungen, Austausch und digital unterstützter Bewegung.

Von den ersten Schritten im Umgang mit dem Tablet bis hin zur gezielten Nutzung digitaler Gesundheitsan-

gebote – die Teilnehmenden konnten wertvolle Fähigkeiten erwerben. Sie lernten unter anderem, wie man Gesundheitsinformationen im Internet findet und bewertet und welche Gesundheitsanwendungen nützlich sein können. Ein Exkurs ins digitale Gesundheitswesen informierte die Teilnehmenden zu Themen wie elektronisches Rezept und elektronische Patientenakte.

Positive Rückmeldungen und nachhaltige Effekte

Besonders erfreulich war das posi-

tive Feedback der Teilnehmenden. Viele berichteten, dass sie sich nun sicherer in der digitalen Welt bewegen und die erlernten Inhalte im Alltag anwenden können. Es wurde deutlich, dass das Interesse an weiteren digitalen Lernangeboten groß ist.

Bereits zum dritten Mal wurde der dreimonatige Kurs in Gelsenkirchen angeboten. Er wird durch das Generationennetz Gelsenkirchen e.V. und von den bürgerschaftlich engagierten Technikbotschafter:innen des Vereins durchgeführt und in Kooperation mit Gelsensport e.V. angeboten.

Wir freuen uns, den Kurs auch in Zukunft in weiteren Stadtteilen anbieten zu können! Bei Interesse können Sie sich unter 0209 169 5432 telefonisch oder per Mail unter linda.benkel@gelsenkirchen.de informieren und anmelden.

Imke Springer

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Dichten, Reimen → Schreiben

In dieser Ausgabe drucken wir wieder einige Elfchen unserer Redaktionsmitarbeiterin ab, um zu zeigen, dass wir auch unter dieser Rubrik ständig tätig werden können.

Heute

Es ist
wie es ist
da kommt keiner raus
Gegenwart.

Kommunizieren

Ist einfach
kann schwierig werden
wenn man nicht zuhört
Verstehen.

Ostern

Hoffnung auf
eine neue Wendung
ohne Hoffnung stirbt alles
Auferstehung-

Plan

im Vorfeld
macht sich Gedanken
Planlos ist, wie Kopflos
Chaos

Frühling

Es blüht
die Vögel singen
die Natur ist erwacht
Blütenzeit.

Edelgard Sochaczewski
Redaktionsmitglied

Neue Engagierte im Generationennetz qualifiziert



Das Generationennetz Gelsenkirchen e.V. startet mit tatkräftiger Unterstützung ins neue Jahr! Im Januar haben zahlreiche engagierte Bürger:innen eine Qualifizierung durchlaufen und stehen nun als Ehrenamtliche in verschiedenen Funktionen und Stadtteilen bereit. Ob als Nachbarschaftsstifter:innen, Technikbotschafter:innen oder Spaziergangspat:innen – sie alle tragen dazu bei, das Älterwerden in Gelsenkirchen noch lebenswerter zu gestalten.

So setzen sich die neuen Nachbarschaftsstifter:innen für ein offenes und lebendiges Miteinander in ihren Wohnvierteln ein. Wöchentlich sind sie zu bestimmten Zeiten in ihrem Stadtteil anzutreffen. Sie helfen bei Fragen, unterstützen bei Anliegen und fördern die Gemeinschaft und das Zusammenleben. Wer Unterstützung bei Technikfragen benötigt, kann sich an die



Technikbotschafter:innen wenden. Sie helfen insbesondere älteren Menschen bei der Nutzung von Smartphones, Tablets und anderen Geräten, um ihnen den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern. Und für alle, die Bewegung an der frischen Luft genießen möchten, gibt es die Spaziergangspat:innen. Sie organisieren regelmäßige Spaziergänge

in Gruppen, bei denen nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch der soziale Austausch im Mittelpunkt steht.

Wer Interesse an den Angeboten des Generationennetzes hat, kann sich unter 0209 169-6666 oder info@generationennetz-ge.de informieren.

Imke Springer

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Eine Aufgabe im Leben

Woran glauben Sie zu erkennen, dass die besten Jahre vorbei sind? Jeder befürchtet irgendwann, dass nichts mehr so gut werden kann wie das, was einmal war. Wir alle gehen anders mit solchen Veränderungen um. Als aktive Fußballspieler mussten sich Mario Basler und Markus Babbel nie fragen, was als Nächstes kommt. Sie wussten es, denn sie kannten ihren Spielplan. Einst erfolgreiche Ex-Fußballer trifft die Frage „Was jetzt?“ umso härter. Viele Menschen fallen in ein tiefes schwarzes Loch, nachdem sie ihren Beruf aufgeben mussten, an dem Ende einer langen Beziehung standen, mit einer schweren Erkrankung oder Verletzung umgehen mussten. Die große Unsicherheit passiert Fußballern nach der Karriere besonders früh. Wie gehen sie mit dem vorzeitigen Ruhestand und der Midlife-

Crisis um? Und was können wir alle davon lernen?

Die Autoren und Kult-Kicker Mario Basler und Markus Babbel erzählen witzig, hellsichtig und inspirierend, wie es ihnen gelang, den Weg in ein neues Leben zu finden und wie jedes Jahr das beste wird. Eine wichtige Erkenntnis: Jeder Mensch braucht eine sinnvolle Aufgabe, um Glück im Leben zu finden. Heute sind die ehemaligen Fußballprofis als Experten im Fernsehen und in Talkshows zu sehen. Das Buch macht Mut, einen Neuanfang zu wagen.

Mario Basler / Markus Babbel
Das Leben nach den besten Jahren
 Verlag: edition a
 206 Seiten
 Preis: 25,00 Euro
 ISBN: 978-3-99001-798-2



Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin



MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN

Aktuelle Veranstaltungen im MiR

Wie bereits in den letzten Ausgaben ausgeführt, wird die Berichterstattung über laufende Veranstaltungen im MiR fortgesetzt. Wobei unser persönlicher Eindruck im Vordergrund steht und wir keine Theaterkritik durchführen wollen. Die Leser können durch Besuch der

Vorstellungen ihre eigenen Bewertungen vornehmen und mit unseren vergleichen. Durch die Vorstellung der verschiedenen Stücke hoffen wir, Informationen und Anregungen zum Besuch des MiR geben zu können und wünschen allen viel Spaß beim nächsten Theaterbesuch.

Nachfolgend Bericht zu:

INNOCENCE

LA BOHEME

Tanzgala

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

INNOCENCE (UNSCHULD)

eine Oper in 5 Akten

Nach einem Amoklauf an einer internationalen Schule in Helsinki findet nach zehn Jahren ein Treffen der ehemaligen betroffenen Schüler statt. Ihre Seelenqualen, noch Jahre nach dem Attentat lebendig, geben sie in einem Sprechgesang Ausdruck. Neun Schüler*innen und ein Lehrer wurden damals von einem minderjährigen Mitschüler erschossen. Aber auch Mobbing und Missbrauch waren in der Schulklasse an der Tagesordnung. Jeder der Getöteten besaß ein kleines, dunkles Geheimnis. Grenzen wurden überschritten, niemand kann behaupten an der Tat unschuldig gewesen zu sein. Wie

soll man, auch nach Jahren, mit dieser Gewalt fertig werden?

Der jugendliche Täter soll nun nach einer langen Haftstrafe, er war in der Psychiatrie, freigelassen werden. Am Entlassungstag will aber der ältere Bruder heiraten. Er will den Amoklauf vergessen und einfach nur noch glücklich sein. Stella, seine Braut, weiß nichts von einem jüngeren Bruder, geschweige denn von dem Schulattentat. Es wurde von der Familie verschwiegen. Man wollte diese Tat einfach vergessen. Bei der Hochzeitsfeier prallen Braut Stella, Bräutigam Toumas, die Eltern,

Freunde und die Mutter einer getöteten Mitschülerin aufeinander. Ein jeder macht dem Anderen Vorwürfe. **Warum musste das alles passieren**, eine brisante Frage. Sollte man die Handlungsweisen des Täters genauer analysieren? Es stellen sich Fragen über Fragen, aber man findet keine richtige Antwort darauf.

Zum Abschluss gesteht Toumas noch seine Mittäterschaft an dem Amoklauf. Er und eine Mitschülerin waren Mitwisser dieses Geschehens. Toumas verehrt seinen Bruder, aber er hat ihn verraten, denn Toumas sollte Schmiere stehen am



hinteren Ausgang der Schule, niemanden herauslassen. Er hat sich aber eines anderen besonnen, er ist schreiend weggelaufen.

Die Musik in dieser Aufführung am Musiktheater war **anders**, nicht für meine Ohren bestimmt. Erschreckend laut, **aber sie passte**, wie die Faust aufs Auge, zu dem Inhalt der Oper INNOCENCE.

Ein stehendes, klatschendes Publikum dankte den Künstlern.

Ursula Hellwig

Redaktionsmitglied

Fotos: Karl und Monika Forster



LA BOHEME

Eine der weltweit am häufigsten aufgeführten Opern, die Szenen zweier Liebesbeziehungen widerspiegelt steht jetzt in neuem Gewand im MiR auf dem Programm.

Komponiert von Giacomo Puccini, wird die Musik von Musik-Kapellmeister Giuliano Betta in Gelsenkirchen meisterhaft zum Erklingen gebracht. Er gibt Alles. Die Musik ist schon ein kleines Leckerli für mich.

Das Bühnenbild zeigt eine Dachgeschosswohnung mit anhängendem Gebäudeteil, durch den Einsatz der Drehbühne lassen sich die notwendigen Blickpunkte für die unterschiedlichen Handlungsfelder schnell erzielen.

Da die Oper in italienischer Sprache mit deutschen Untertiteln aufgeführt wird, ist es auch vom Sitzplatz abhängig, wie gut man der Handlung folgen kann.

Es beginnt am Heiligabend in einer Mansarde in Paris, im Quartier Latin, in der die Bohemians Dichter Rodolfo, Maler Marcello, Philosoph Collin, Musiker Schaunard wohnen.

Es ist kalt im Zimmer. Ein Feuer im Ofen soll Wärme herbei zaubern. Mangels anderen Heizmaterials, verbrennt der Dichter Rodolfo das Manuskript seines Dramas. Den Weihnachtsabend wollen die vier übereinstimmend im Café' MOMUS verbringen, denn da ist es warm und

dort herrscht das Leben. Rodolfo will nur noch schnell einen Artikel für die Zeitschrift fertig schreiben, die drei anderen gehen schon mal voraus. Bei der Arbeit gestört, in seinem Wolkenkuckucksheim, lernt Rodolfo die Nachbarin Mimi, welche an seine Tür klopft und um eine Flamme für ihre Kerze bittet, kennen und lieben. Eine wärmende Liebesflamme entsteht, man erzählt sich gegenseitig die Lebensgeschichte. Jetzt geht's ins MOMUS. Mimi wird den Freunden vorgestellt. Marcellos ehemalige Freundin Musette - die er aber immer noch liebt - zelebriert eine unterhaltsame Szene.

Die Liebe regiert. Mal gut, mal schlecht, nur das Schick-



sal ist ein mieser Verräter. Die totkranke Mimi ist zu Rodolfo zurückgekehrt und wird von den Freunden rührend umsorgt. Ein wärmendes Schlaflager wird hergerichtet, denn in der Wohnung ist es kalt und zugig. Die Freunde werfen zusammen, um Medikamente und einen Muff für Mimis eiskaltes Händchen zu kaufen, jedoch, nach

einigen bewegten Zwischenspielen muss auch Rodolfo erschreckend feststellen, dass MIMI eingeschlafen ist... für immer.

Die Rolle der Mimi ist mit der Sopranistin Heejin Kim exzellent besetzt und geht direkt ins Herz

Beifallrufe und minutenlanger Ap-

plaus des Publikums im ausverkauften Musiktheater im Revier waren das große DANKESCHÖN an unsere Künstler.

Das MiR war zum wiederholten Male einfach ein guter Gastgeber...

Ursula Hellwig

Redaktionsmitglied

Fotos: Pedro Malinowski

Tanzgala

Am 22.3.2025 besuchte ich die Tanzgala im großen Haus des MiR. Meine letzten Eindrücke vom Ballett oder modernen Tanz lagen schon mehrere Jahre zurück, es handelte sich um „Schwanensee“ und eine Choreografie von Bridget Breiner, der ehemaligen Tanzdirektorin am MiR. Ich war gespannt, was mich erwartete. So viel sei verraten: es wurde eine ganz besondere Vorstellung. Bevor ich darauf eingehe, noch einige Hintergrundinformationen. Die Tanzgala war eine Benefiz-Veranstaltung zugunsten der Stiftung Musiktheater im Revier, konzipiert vom Direktor der MiR Dance Company, Giuseppe Spota. Diese Stiftung „setzt sich dafür ein, Kinder und Jugendliche verschiedener Altersgruppen und Bevölkerungsschichten für Kultur, Theater und Musik zu begeistern ... und bereits im frühen Alter die Freude an Musik und Theater zu wecken und die kreative Entwicklung zu fördern“ (Zitat *). So könnten vielleicht Träume wahr werden. Ein Film zeigte später anschaulich die Ziele und Pro-

jekte der Stiftung. Sonja Hebestadt, Theaterpädagogin und Moderatorin, griff diese „Träume“ auf und befragte Frank Baranowski (ehem. OB und Vorstand der MiR Stiftung) und Giuseppe Spota, welche Träume sie als Kinder hatten. Frank Baranowski wollte Schlagzeuger werden, Giuseppe Spota Sänger. Zum Glück war seine Mutter dagegen und schickte ihn zur Tanzschule. Einen Traum hat er heute noch: eine Choreografie für einen Rockstar zu konzipieren. Dass sein Kindheitstraum heutzutage noch eine Grundlage hat, zeigte er in einem Duett mit Sonja Hebestadt. Der MiR Kinderchor (ein Projekt der Stiftung) eröffnete das Programm mit einem Song aus dem Film „The Greatest Showman“. Dann folgte ein rasanter Ausschnitt aus „Blaubart 2.0“, einer aktuellen Produktion des MiR. Dies war der Auftakt zu faszinierenden, wunderbaren Choreografien, zu denen mir (zum Glück) die Worte fehlen, denn Tanz kann man nur mit den Augen erleben. Die Choreografien zeigten seine enorme

Bandbreite, vom klassischen Ballett auf Spitze bis zu außergewöhnlichen Beispielen des modernen Tanzes. Hervorragende Tänzerinnen und Tänzer (von hochkarätigen, z.T. internationalen Compagnien) haben gezeigt, wie vielseitig moderner Tanz sein kann. Einige davon haben auf ihrem „tänzerischen Lebensweg“ Station bei der MiR Dance Company gemacht. Stehende Ovationen für die wunderbaren Darbietungen und ein riesiges Dankeschön an Giuseppe Spota und alle, die mitgeholfen haben, diese Tanzgala zu ermöglichen.

P.S. Für mich ist diese Tanzgala ein Ansporn, die kulturellen Angebote des MiR öfters zu genießen.

*) aus dem Stiftungs-Faltblatt „Kulturelle Bildung für die nächste Generation“

Klaus-Dieter Janz-Gebhardt

Redaktionsmitglied

Fotos: Sascha Kreklau



Hausnotruf Gelsenkirchen Hilfe auf Knopfdruck.



Mit dem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.
Für ein sicheres Gefühl zu Hause, jederzeit. Mehr Infos:

Ansprechpartner: Marcel Kopinski · Im Sundern 15 · 45881 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 9 83 83-34 · Fax: 02 09 - 9 83 83-55 · Mail: hausnotruf@drk-ge.de

drkhausnotruf.nrw/gelsenkirchen

Unsere Stadt wird bunter



Drei Frauen aus unserer Redaktion haben sich auf den Weg gemacht, um farbige Akzente in unserer Stadt fotografisch einzufangen: die immer häufiger zu findenden Fassaden- und Wandmalereien. Zwei Frauen haben anschließend die Rundgänge, auf denen sie die Malereien gefunden haben beschrieben, damit auch unsere Leserinnen und Leser sie aufsuchen können.

Fassaden-/Wandmalereien in unserer Stadt

Vor Wochen berichtete die WAZ ausführlich über ein weiteres fertiggestelltes Wandbild Florastraße/Rheinische Straße mit dem Titel „Großes Wandbild ziert Mauer mit zahlreichen Heimatmotiven“. Farbenfroh sind Tiere aus der Zoom-Erlebniswelt zu sehen und u.a. das immer beliebte Musiktheatermotiv und auch eine typische Ruhrgebiets-Trinkhalle.

Das war der Grund für mich, bereits vorhandene Fassaden-/Wandmalereien zu finden und im Bild festzuhalten (siehe Bildergalerie am Ende des Berichtes). Zuerst war es das

Giraffenbild an der Schalker Meile/ Kurt-Schumacher-Straße. Weiter nach Gelsenkirchen-Buer zum Robinienhof mit den wunderschönen Motiven und zur Erinnerung ein Wandbild mit dem unvergessenen Rudi Assauer. Dann der Blick in die Maximilianstrasse von Buer mit dem Frauenkopf an der Hausfassade mit der Aufschrift „Kein Femizid mehr“. Die nächste Besichtigung erfolgte an unserem Hauptbahnhof, genauer die Wandmalerei am Taxistand, u.a. mit dem alten Bahnhofsgebäude. Sehr gut dargestellt. Weiter durch das Bahnhofsgebäude Richtung Südausgang, vorbei an den farbenfrohen Säulen zur Bochumer Straße und vorbei am bemalten Stromverteilergebäude zwischen Josefstraße und Liebfrauenkirche. Zum Ende meines Weges das nicht zu übersehende Fassadenbild „Tierversammlung“ mit dem Schriftzug „together“ (übersetzt „zusammen“) an der Straßenbahnhaltestelle Bochumer Straße/Stephanstraße.

Nicht zu vergessen das übergroße Fassadenbild in der Weberstrasse mit der amerikanischen Weltklasse-

sängerin Taylor Swift als Erinnerung an das dreitägige Event 2024 in der Arena.

Der mir bekannteste Street Art-Künstler in Gelsenkirchen ist Beni Veltum. Ihn habe ich per E-Mail kontaktiert mit u.a. folgenden Fragen: „Wie viele Fassaden-/Wandmalereien haben sie erstellt? Womit hat alles angefangen?“





Hier seine Antwort:
„Hallo Frau Wasner,
ich habe in Gelsenkirchen und
Umgebung bereits über 100 Fas-
saden- und Wandmalereien ge-
staltet- von großflächigen Kunst-

werken an Gebäuden bis hin zu
individuellen Innenraumgestaltun-
gen für Unternehmen und Privat-
personen.

Anfangen hat alles mit Graffiti

in meiner Jugend – zunächst ille-
gal, dann immer professioneller.
Die Idee, Fassaden künstlerisch
zu gestalten, kam aus meiner Lei-
denschaft für Street Art und der
Überzeugung, dass Kunst den öf-
fentlichen Raum positiv verändern
kann.

Die Reaktionen der Eigentümer
waren unterschiedlich. Manche
waren sofort begeistert, weil sie
wussten, dass Kunst ihr Gebäude
aufwertet. Andere waren skeptisch
– bis sie die ersten Entwürfe ge-
sehen haben. Letztlich haben sich
aber fast alle für eine Umsetzung
entschieden, weil sie den Mehr-
wert erkannt haben.

Beste Grüße
Beni Veltum

Bärbel Wasner
Mitglied der Redaktion

	7		8		2	9	1	
1		9	6	7			8	
8		2		5		7		6
	2	5		9	1		7	
7		4	3		8	6		9
	9		5			1	2	
9		7	2		6	5	3	
	6		7			4		8
	8		9		3		6	7

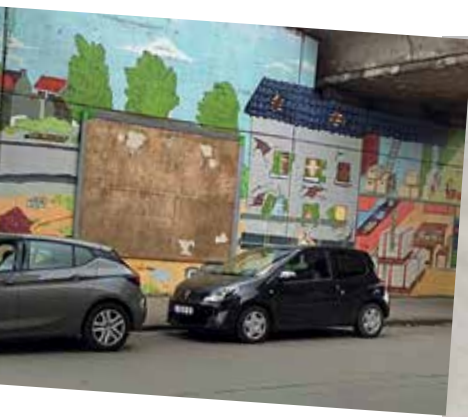
SUDOKU Rätsel

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

Bilder an Wänden



in Gelsenkirchen



Fassadenmalerei, hauptsächlich in Buer

Ich kann gar nicht mal sagen, wann mir die vielen schön bemalten Hauswände aufgefallen sind, aber inzwischen sehe ich immer mehr davon. Das deutlichste Beispiel ist für mich die Giraffe an dem Haus in der Kurt-Schumacher-Straße in Schalke. Da gab es ja schon immer die drei Arbeiterfiguren aus Stahlrohr oder ähnlichem Material.

Und hier in Buer gibt's ja auch einige schöne Hausfassaden. Da ist mir vor zwei Jahren das Bild mit dem Frauenkopf und der Aufschrift „Kein Femizid mehr“ in der Maximilian Str. aufgefallen. Ein gut gemaltes Bild mit einer ganz wichtigen Aussage, ein Kompliment an die Künstlerin Amanda Arro-tea. Organisiert wurde es von den Insane Urban Cowboys und vom Referat Kultur gefördert.

Irgendwann im letzten Jahr sind mir dann auch die Lindenblätter an dem Wohnhaus über dem REWE-Supermarkt an der Urbanus Kirche aufgefallen, ich hatte auch ein Foto davon gemacht, weil eine Freundin mal da gewohnt hat. An dem gleichen Gebäude in Richtung Freiheit ist noch eine weitere bemalte Fläche entstanden, große Sonnenblumen, an sich gesehen schon sehr schön, und davor an einem Anbau erscheint dann noch die Frau mit der Gans. Und noch weiter davor, an einem Elektrokasten, taucht dann so ein Comic Wesen auf, was sicherlich nicht zu dem großen Bild gehört, tut ihm aber aus meiner Sicht keinen Abbruch. Dann erinnerte ich mich an einen Aufruf vom Referat Kultur der Stadt, Hauswände und ähnliches an viel frequentierten Orten für eine farbige Gestaltung durch die „Insane Urban

Cowboys and -girls“ zu melden. Ich hatte mich daraufhin mit der unteren Hälfte meines Anbaus des Kunstkiosk gemeldet. Ich glaube, mich erinnern zu können, dass ich eine Absage bekommen habe mit der Begründung, dass die Fläche zu klein sei.

Jetzt für unseren Artikel habe ich wieder Kontakt mit Frau Hartjes vom Referat Kultur aufgenommen. Als ich mit ihr telefoniert habe, wies sie mich auf die Wand der Realschule Mühlenstr. hier in Buer hin, die mir noch nicht aufgefallen war, weil ich auf der Seite fast nie daran vorbei gehe, und auch noch auf die bemalte Bahnunterführung Mühlenstr./Nordring. Die dort gemalten parkenden Autos kann man wegen der tatsächlich geparkten Autos nicht gut sehen. Die Motive sind mit den





Mein Gespräch mit Frau Hartjes hat mich über die Webseite von Daniel Dinsing -dem Künstler der Lindenblätter und Sonnenblumen über dem REWE- Supermarkt - auf die Webseite von GelsEn.ArT (ja die Schreibweise ist so gewollt) geführt. Da habe ich dann erfahren, dass es eine **Streetart-Szene in Gelsenkirchen** gibt. Wer mehr wissen möchte kann diese Seite ja mal aufrufen. Also das freut mich - als Kunstschaaffende und Galeristin - schon, dass Gelsenkirchen etwas für die Kunst tut. Das wird auch der nächsten KUNSTKA-RAWANE zugutekommen (siehe Artikel dazu).

Brigitte Böcker-Miller
Mitglied der Redaktion

Stadtteilvertretern und wohl auch mit der Schule abgesprochen. Bei der Unterführung stört mich die große Werbetafel - vermutlich von dem daneben liegenden REWE-Laden gefordert - mitten in dem Bild, die seit einiger Zeit aber nicht mehr beklebt wird. Interessant finde ich, dass die gegenüberliegende Seite der Unterführung nicht bemalt oder mit Graffiti beschmiert ist, ganz anders als die Unterführung eine Straße weiter, an der Dorstener Str., wo öfter mal neue, wohl illegale Graffitis auftauchen. Nein, illegal sind die Graffitis nicht, denn ich habe erfahren, dass die Unterführung und die weitere Mauer „legale Freiflächen“ sind, die mit Graffitis gestaltet werden dürfen.

Und die sind manchmal durchaus gut gemacht.



Hauswände für Streetart-Projekt gesucht

Unter dieser Überschrift erschien am 26.3.2025 ein kurzer Artikel in der WAZ, der erneut darauf hinweist, dass der Verein Insane Urban Cowboys Hausbesitzer sucht, die ihre freien Fassaden durch Kunstwerke verschönern lassen wollen. Kosten entstehen üblicherweise nicht, eine

finanzielle Beteiligung würde den Verein freuen. Die Beteiligung an dieser Street-Art Aktion hat folgendes als Voraussetzung: Gut sichtbare Standorte, Flächen ohne Fenster und gut grundiert. Interessenten können sich melden per E-Mail: info@insaneurban-cowboys.de

Auch die Stadt Gelsenkirchen unterstützt Fassadenmalereien, z.B. an öffentlichen Gebäuden. Oder sie stellt öffentliche Flächen für „legale“ Graffiti zur Verfügung. Mehr dazu erfahren kann beim Referat Kultur, Sandra Hartjes, Tel: 0209 169 9166

Kunstkarawane: Vom Kunstmuseum zum Kunstkiosk in Buer

KUNSTKARAWANE, was ist das denn? Hergestellt wird Kunst ja meist in geschlossenen Räumen, bei Amateuren im eigenen Wohnzimmer oder in Werkräumen von Schulen oder Institutionen. Mit der Kunstkarawane bringen wir unsere Arbeiten auf die Straße, unters Volk. Genug der Phrasen. Eine solche Kunstkarawane hat schon zwei Mal in der Innenstadt von Gelsenkirchen stattgefunden und mir als Mitläuferin viel Spaß gemacht. Ich habe meine Arbeiten gerne gezeigt, wobei ich meine Speckstein- Skulpturen nicht getragen habe, sondern mir nur ein großes Foto davon als Plakat umgehängt hatte. An manchen viel besuchten Stellen haben wir Pause gemacht und mit Musik und Mitmachaktionen die Passanten zum Verweilen angeregt. Eine wunderbare Gelegenheit, mit den Passanten ins Gespräch zu kommen.

Nach zwei Jahren in Gelsenkirchen ist jetzt Buer an der Reihe, denn auch hier gibt es eine Kunstszene. Vor allem haben wir hier auch das Kunstmuseum auf der Horster Straße und den Kunstkiosk am Nordring schon mal als den idealen Ausgangspunkt und als ein wunderbares Ziel mit der Möglichkeit, die Arbeiten anschließend auch auszustellen. Wir treffen uns am 13. September 2025 ab 13 Uhr am Museum, und hoffen, dass einige Menschen auch mal rein gehen und sich das großartige Angebot - mir gefällt die Kinetik Abteilung am besten - ansehen.



Abmarschieren werden wir dann ab dem Schauburg Kino, damit unser Kamel (Kunstwerk) nicht die Horster Straße überqueren muss. Wir gehen dann nach links, biegen in die Hochstraße ein und bewegen uns dann bis zur Nienhofstraße weiter. Dort gehen wir nach rechts ab bis zu der Unterführung an der Sparkasse und gelangen zu dem schönen Robinienhof. Ein wunderbares Umfeld mit den Wandbildern von Benny Veltum und ein guter Platz für eine Pause mit einem kleinen Programm mit einer Taiko Trommelgruppe und einer Folklore Band. Danach geht es über die Blindestraße und Marienstraße, vorbei an der Urbanus Kirche über den Russelplatz zur Freiheit. Dort vor dem Gebäude der früheren Post können wir an der Ampel die Straße Freiheit überqueren und gehen

rechts am Postgebäude vorbei und biegen links ab in diesen kleinen Park (früher einmal ein Uraltfriedhof der Urbanus Kirche) in Richtung der Mühlenstraße, wo wir noch einmal eine Straße überqueren müssen. Auf dem Alten Friedhof treffen wir vielleicht nicht mehr so viele Passanten an, eher Hundebesitzer, aber dafür können die Mitläufer eine schöne kleine Grünfläche in Buer kennen lernen. Wenn wir am Nordring raus kommen sind es nur noch ca. 50 Meter nach links bis zum Kunstkiosk. Dort erwartet uns auch noch ein kleines Programm mit Musik.

Brigitte Böcker-Miller
Redaktionsmitglied

Stadtjubiläum 2025

Gelsenkirchen wird 150!

Vor 150 Jahren – 1875 – hat Gelsenkirchen die Stadtrechte verliehen bekommen. Das wird gefeiert: das ganze Jahr über mit Events und Veranstaltungen und mit dem großen Stadtfest im August in der City. Das Programm wächst stetig und wird hier:

www.gelsenkirchen.de/de/freizeit/festivals_und_feste/stadtjubilaeum/index.aspx

immer wieder aktualisiert. Vorbeischauen lohnt sich also!



Höhepunkt des Festjahres

Höhepunkt des Jubiläumsjahres wird das große Stadtfest in der City vom 28. bis 31. August 2025 sein. In der City erstreckt sich die Partymeile, auf der vier Tage lang kräftig gefeiert wird. Am 31. August wird es einen verkaufsoffenen Sonntag geben.

15 Jahre Zwar-Gruppe Buer



Am 10. Februar 2010 wurde die ZWAR Gruppe Buer gegründet. Eigentlich wollten wir auch genau am Montag, den 10. 02. 2025 den 15. Geburtstag feiern, aber wegen einer kircheneigenen Veranstaltung in der Apostelkirche musste unsere Feier um eine Woche verlegt werden. Es waren so um die 70 Mitglieder angemeldet und wohl auch gekommen und wir hatten uns viel zu erzählen. Ich hatte nicht genau gesehen, wie viele Mitglieder der ersten Stunde jetzt auch noch dabei waren und gefreut hat es mich schon. Doch bevor wir uns über Vergangenes und Aktuelles unterhalten konnten, mussten wir zuhören, und zwar zunächst Monika Sommer-Kensche, die auch schon seit der ersten Stunde dabei ist (Delegierte) und viel Schwung und Ideen in die Gruppe bringt. Mir war es gar nicht aufgefallen, dass Monika ihren Rückblick auf die letzten 15 Jahre fast abgelesen hat, aber dafür hatte sie uns später einen guten Grund genannt, den ich noch nicht verraten werde. Dann hatten wir die Gelegenheit, Britta Bertermann, die neue Leiterin des Generationennetzes, kennen zu lernen. Frau Bertermann

hat uns mit ihrer Einführung begeistert und gezeigt, dass sie die Geschichte und Ausprägung unserer ZWAR Gruppe kennt. Sie hat ein offenes Ohr und kann uns aus ihrer Position heraus unterstützen bei neuen Plänen oder auch Schwierigkeiten. Und Humor hat sie auch, ganz wunderbar bodenständigen, den sie mit ihrem kleinen Geschenk an Monika - stellvertretend für uns alle - bewiesen hat: ein kleiner Sack Grillkohle, um die die Energie aufzufüllen, die Monika in die tägliche Arbeit und das alljährliche Sommerfest steckt.

Kurz danach war Zeit fürs Mittagessen, es war genug Suppe da für alle, auch für mich als Vegetarierin. Ob allerdings die Männer alle satt geworden sind, kann ich nicht beurteilen. Aber wir konnten uns ja noch auf Kaffee und reichlich selbst gebackenen Kuchen freuen. Gut gesättigt konnten wir uns an die nächste Aufgabe begeben und Quizfragen zur ZWAR Gruppe Buer beantworten. Und gesungen haben wir ja auch noch, einen leicht umgedichteten Folksong vom Zupfgeigenhansl: „oli ole ola wir sind füreinander da“. Hat Spaß gemacht.

Jetzt erinnere ich mich schon nicht mehr richtig, ob wir vor oder nach dem Kaffee trinken in Bewegung geraten sind mit der einfachen Idee und Aufforderung, uns alle nach unserem Alter, gemessen an den Geburtsjahrgängen aufzustellen. Ganz schön viel Hin und Her, bis jede/r ihren/seinen Platz gefunden hatte. Es

ging mit Martha und ihren 90 Jahren an und hörte mit Thomas mit 56 Jahren auf, zwei immer noch sehr aktiven Menschen. Dabei wurden auch viele Fotos gemacht, ob jemand daraus eine richtige Dokumentation erstellt hat, weiß ich nicht. Für mich als eher Zahlenmensch wäre unser Durchschnittsalter schon interessant gewesen. Mit meiner Tischnachbarin Ursula habe ich mal so überschlagen – 70 TeilnehmerInnen mit einem Durchschnittsalter von 70 Jahren - dann hätten wir zusammen 4900 Jahre in den Raum gebracht. Wo findet man das sonst? (höchstens noch bei einer Bischofssynode oder ähnlicher Versammlung!) Sind wir reif fürs Guinness-Buch? Auch wenn wir dafür nicht reif sind, dann freuen wir uns trotzdem an unserer Gemeinschaft und treffen uns weiter mehr oder weniger regelmäßig.

Ach, bevor ich's vergesse, unsere sonst redegewandte Monika hatte - wie von ihr als Technikbotschafterin zu erwarten war - die KI mit der Aufgabe betraut, etwas zur Geschichte der ZWAR Gruppe Buer zu sagen. Und mit der Künstlichen Datensammlung in Kombination mit echter menschlicher Intelligenz ist auch eine gute Zusammenfassung draus geworden. Wir werden uns in Zukunft in der Gruppe auch mit dieser KDSgmml (Künstlicher Datensammlung gepaart mit menschlicher Intelligenz) beschäftigen.

Brigitte Böcker-Miller
Redaktionsmitglied





MAKLER Nr. 1

Capital
MAKLER-KOMPASS
Top-Makler Gelsenkirchen
Höchstnote für S-Immobilien

Besser mit Makler. Am besten mit uns.

Wir suchen für unsere Sparkassenkunden mit geprüfter Bonität:

- Einfamilienhäuser
- Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen

Rufen Sie uns unverbindlich an:

0209/161-4444

Im Auftrag der LBS Immobilien GmbH NordWest



S-Versicherungs- und
Immobilien-GmbH
der Sparkasse Gelsenkirchen

Senioren Wohnen



Am Klösterchen

- 1+2- Raum Mietwohnungen mit EBK, Bad, Balkon
- Senioren- und rollstuhlgerecht / mit Notruf
- umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- eigenes Café, ruhiger Innenhof / Parkanlage
- Stadtmitte Gelsenkirchen, Wannerstraße 42
- bei Bedarf kompetente Pflege in der eig. Wohnung

Rufen Sie uns an: 02 09 / 1 52 79



Bestattungsinstitut seit 1928

Individuelle **Beratung** führt
zu **individuellen** Preisen.

Wir sprechen ganz offen darüber.

Sie entscheiden
in welchem Umfang.

ERWIN PFEIL GMBH
HAUPTSTRASSE 73 - 45879 GELSENKIRCHEN

TEL. 02 09/23 63 3

www.erwin-pfeilbestattungen.de

Seit nunmehr 25 Jahre im Dienst Stadtteiloffensive aktiv e.V. Ein Engagement für den Stadtteil



Seit einem Vierteljahrhundert setzt sich die Stadtteiloffensive Ückendorf aktiv e.V. mit Herz und Tatkraft für das Wohl des Stadtteils Ückendorf und seiner Bewohner ein. Die Initiative, die sich durch zahlreiche erfolgreiche Projekte einen Namen gemacht hat, bleibt weiterhin eine treibende Kraft für positive Veränderungen in der Region.

Gemeinsam für ein schöneres Ückendorf

Ein besonders sichtbares Zeichen dieses Engagements ist die Verschönerung des Stadtteils. Derzeit werden sieben Blumenkästen von der Stadtteiloffensive gepflegt und bepflanzt. In Kürze kommen zudem Blumenampeln hinzu, die an verschiedenen Standorten das Straßenbild bereichern und für mehr Grün sorgen sollen. Solche Maßnahmen stehen exemplarisch für die Mission des Vereins: Ückendorf nicht nur lebenswert, sondern auch attraktiv zu gestalten.



Blumenkasten am Wissenschaftspark



Weihnachtsmarkt 2015

Traditionen und Gemeinschaft im Fokus

Ein Höhepunkt der Vereinsgeschichte war der über 15 Jahre hinweg organisierte Weihnachtsmarkt im Pestalozzi-Hain, der weit über die Grenzen des Stadtteils hinaus Bekanntheit erlangte. Dieses Beispiel unterstreicht, wie stark die Stadtteiloffensive darin ist, Gemeinschaft und Tradition miteinander zu verbinden.

Mitmachen und mitgestalten

Eine Mitgliedschaft in der Stadtteiloffensive Ückendorf aktiv e.V. bedeutet, Teil einer starken Gemeinschaft zu sein und aktiv zur Gestaltung des Stadtteils beizutragen. Der Verein arbeitet eng mit anderen Organisationen zusammen, um gemeinsame Ziele und Anliegen der Ückendorfer Bürger umzusetzen. Derzeit arbeiten wir intensiv an zwei bedeutenden Projekten: ****Gemeinsam gegen Einsam**** und dem jährlichen Tag der Nachbarschaft 2025.



Mitgliederversammlung 2024

****Gemeinsam gegen Einsam**** steht im Zeichen der Gemeinschaft und Solidarität. Ziel des Projekts ist es, Einsamkeit aktiv zu bekämpfen und Menschen durch innovative, soziale Angebote näher zusammenzubringen. Dabei setzen wir auf den Aufbau langfristiger Netzwerke, die den Austausch und das Miteinander stärken.



Tag der Nachbarschaft 2024

Parallel dazu laufen die Vorbereitungen für den Tag der Nachbarschaft 2025 auf Hochtouren. Diese Veranstaltung hat zum Ziel, die Nachbarschaft zu fördern, indem sie Raum für Begegnungen, Austausch und gemeinsame Aktivitäten bietet und so den Zusammenhalt im Stadtteil stärkt.

Mit beiden Initiativen möchten wir ein Zeichen für Gemeinschaft, Offenheit und gegenseitige Unterstützung setzen.

„Wir laden alle Bewohnerinnen und Bewohner ein, Teil dieser Bewegung zu werden und neue Impulse für unseren Stadtteil zu setzen. Kreative Ideen sind bei uns immer willkommen“, so der Aufruf der Stadtteiloffensive. „Gemeinsam können wir ein Ückendorf schaffen, auf das wir alle stolz sein können.“

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Stadtteiloffensive Ückendorf aktiv e.V. und helfen Sie dabei, unseren Stadtteil zu einem noch lebenswerteren Ort zu machen

Website: www.ueckendorf-aktiv.de

E-Mail: kontakt@ueckendorf-aktiv.de

E-Mail: news@ueckendorf-aktuell.de.

Gemeinsam für Ückendorf!

verlag
druck & graphik
achim schrecklein



klever str. 4
46286 dorsten
tel. 0 20 43 : 48 39-0
fax 0 20 43 : 48 39-39
info@druck-graphik.de

Drucksachen : Digitaldruck : Gestaltung : Web-Design

produktion. publikation. kommunikation.

Rampe für Sprechstunde



Mit finanzieller Unterstützung des Quartiersfonds Rotthausen haben wir eine Rampe für das Besprechungsbüro Karl-Meyer-Straße 47 erhalten. Somit können auch mobilitätseingeschränkte Menschen die Sprechstunden mittwochs und samstags (Bürgersprechstunde) besuchen.

Sabine Pieniak + Werner Backhaus
Nachbarschaftsstifter in Rotthausen

Spielerei in Rotthausen

Auf dem Ernst-Käsemann-Platz steht seit Anfang Februar eine Spielekombination mit einem Tisch und

zwei Bänken. Auf dem Tisch gibt es Flächen für Schach, Dame und Mensch ärgere dich nicht. Der Tisch

wird sehr gut angenommen, bei der offiziellen „Einweihung“ konnten wir etwa 50 Kinder und Erwachsene begrüßen. Spielfiguren können mitgebracht werden oder gegen eine Leihgebühr ausgeliehen werden. Bitte Aushänge beachten. Dieses Projekt wurde finanziert aus Landesmitteln von Nordrhein-Westfalen über den Gebietsbeirat Rotthausen.

Sabine Pieniak + Werner Backhaus
Nachbarschaftsstifter in Rotthausen





**Mit der Gold-Kreditkarte
bezahlen Sie überall sicher
und bequem – inklusive
Reiseschutz.**

Sparkassen-Kreditkarte Gold
(ohne Altersbeschränkung)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Gelsenkirchen**

Senioren Wohnen



Am Klösterchen

- 1+2- Raum Mietwohnungen mit EBK, Bad, Balkon
- Senioren- und rollstuhlgerecht / mit Notruf
- umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- eigenes Café, ruhiger Innenhof / Parkanlage
- Stadtmitte Gelsenkirchen, Wannerstraße 42
- bei Bedarf kompetente Pflege in der eig. Wohnung

Rufen Sie uns an: 02 09 / 1 52 79



Altenheim
Altenwohnungen
Kurzzeitpflege
Seniorenberatungsstelle

Marienfried

Altenheim Marienfried e.V.

Liebenswert Liebevoll
Liebenswürdig Lebenswert



Betreuung



Pflege



Begegnung

Altenheim Marienfried e.V.
Marienfriedstraße 25 · 45899 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 - 951 95 0 · Fax: 0209 - 951 95 60
info@marienfried.net · www.marienfried.net

Nachruf Gisela Majewski



Am 8. Januar starb Gisela Majewski. Die letzten Jahre war sie schwer krank. Sie wurde dabei liebevoll begleitet von ihren Töchtern. Das Personal des ASB-Pflegeheimes Am Schlosspark, die Mitarbeitenden des Wohnbereiches II und die Alltagshelferinnen versuchten ihre Not zu lindern.

Gisela war Pionierin der Altenarbeit in Gelsenkirchen. Ich lernte sie 1999 kennen, als sie auf dem Podium eines Sozialforums der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz vertrat. Das war eine erste große Veranstaltung, die dem Thema gewidmet war und überlegte, wie Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in unserer Stadt ein Sprachrohr und Unterstützung finden könnten. Daraus entwickelte sich der Verein proDem und später, 2007 die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen. Es entstand die Idee eines demenzfreundlichen Gelsenkirchens.

Gisela Majewski lag das Mündliche mehr als die Schrift. Aber sie gehörte selbstverständlich der Redaktion der VHS-Seniorenzeitung an und später der GE-nior. 2005 war sie aktiv bei einer Zukunftswerkstatt auf Schloss Horst. Dort brachten ältere Menschen ihre Ideen ein. In Auswertung und Nachfolge entstand die Projektwerkstatt 50plus. Dort verging kein Treffen ohne eine neue Initiative Giselas. Sie kämpfte unermüdlich für ein sonntägliches Kinokaffee, überhaupt für ein Kino südlich des Kanals – zwischenzeitlich erfolgreich, dann aber verlief dieses und jenes Projekt wieder im Sand.

Gisela Majewski stand gerne auf einer Bühne, nicht nur im übertragenen Sinn. Sie spielte jahrelang in der Theatergruppe der VHS, später im Consol Theater. In diesem wunderbaren Kinder- und Jugendtheater stand sie immer in der ersten Reihe, als es auch eine Spielstätte von und für Senioren wurde und sich generationenübergreifend entwickelte.

Sie verstand ehrenamtliches Engagement immer auch als Interessenvertretung. Sie half gerne, ja, aber sie wollte nicht darauf reduziert werden. Alte sollten nicht Hilfsobjekte sein, sondern wollten als Expertinnen und Experten in ihrer Stadt wahrgenommen und wertgeschätzt werden.

Gisela war eine mutige Frau. Sie redete, wie ihr der Schnabel gewachsen war. Sie war eine richtige Ruhri. Sie brachte ihre Meinung ein, hatte keine Angst vor Autoritäten. Sie war ein Musterexemplar dafür, wie Bildungsbenachteiligung riesige menschliche Ressourcen in diesem Lande brachlegt. Zu ihrer Zeit war es noch nicht üblich, dass Frauen einfacher Herkunft große Bildungstitel erwarben. Was wäre aus ihr geworden,

wenn sie eine Uni hätte besuchen können. Wo schon so ihre großen Talente beim ehrenamtlichen Engagement und in der künstlerischen Arbeit hervor blitzten!

Gisela war schön. Stolz zeigte sie ihre Fotos von früher, als Frau in den besten Jahren. Sie hatte Ausstrahlung. Man merkte, wenn sie im Raum war. Sie gehörte zu den zwei Models, die ein Fotograf unter den Engagierten in Gelsenkirchen für ein Casting auswählte.

Gisela ging auch auf Distanz, so leutselig sie war. Irgendwann brauchte sie offenkundig den Rückzug. Vielleicht hat sie den auch die letzten Jahre benötigt?

Wir gedenken einer großartigen Frau und erfreuen uns an der Erinnerung an die gemeinsamen Jahre mit ihr.

Wilfried Reckert

Altersstarrsinn von Eltern und Verwandten – so gelingt der Umgang

von Simone Schmälzlein

Altersstarrsinn ist ein Phänomen, das durch eine Hartnäckigkeit in den Einstellungen, Verhaltensweisen und Überzeugungen älterer Menschen gekennzeichnet ist. Obwohl dieser Zustand oft als harmlos angesehen wird, kann er zu Konflikten und Spannungen innerhalb der Familie führen, insbesondere wenn es um Entscheidungen bezüglich der Gesundheit, Sicherheit und Lebensqualität der älteren Angehörigen geht. Woran erkennen Sie Alterssturheit und wie klappt die Interaktion mit Betroffenen? Dieser Artikel informiert.

Ist vom Altersstarrsinn die Rede, handelt es sich nicht um eine medizinische Diagnose. Vielmehr ist die Sturheit der alternden Eltern oder anderen Verwandten ein relativ natürlicher Vorgang. Sinkt die Selbstständigkeit mit dem Älterwerden, steigt üblicherweise der Frust bei Betroffenen. Damit erhöht sich das Potenzial für Konflikte. Um das individuelle Wertgefühl nicht zu verletzen, lohnt sich der Gebrauch diverser Tipps.

Umgang mit Altersstarrsinn: Was ist gemeint?

Das Leben ist für viele Menschen angefüllt mit Autonomie in jeglicher Hinsicht. Selbstständig Entscheidungen treffen, arbeiten, reisen – all das sind wesentliche Eckpfeiler des modernen Daseins. Die Unabhängigkeit ist auf dem Lebensweg essenziell für das eigene Wohlbefinden. Ändert sich die Selbstbestimmtheit mit den Jahren, ist meistens Hilfe gefragt. Viele der bisher mühelos durchgeführten Aktivitäten gelingen nicht mehr. Dieser Alterungsprozess und die damit verknüpften Veränderungen frustrieren Betroffene oft.

Die empfundene Frustration über die natürlichen Vorgänge sorgt bisweilen für mürrische Mienen. Eine stärkere Reizbarkeit bis zu aggressiv gestimmten Gemütern sind ebenfalls nicht ausgeschlossen. Menschen im Alter fällt es schwer, sich ihre eigenen Schwächen einzugestehen. Dadurch ist ebenso das Bitten um Hilfe schwierig. Bekommen Betroffene zusätzlich das Gefühl, bevormundet zu werden, sind zwischenmenschliche Spannungen nicht fern. Erwachsene Kinder sehen sich oftmals mit dem Eindruck konfrontiert, gegen eine Wand zu reden. Das vermeintlich sture Verhalten der Eltern gilt dann als altersstarrsinnig. Eine feinfühligke Kommunikation ist in solchen Lebenslagen entscheidend.

Alterssturheit erfassen: Was sagt die Medizin?

Die Sturheit im Alter zählt nicht als Diagnose. Altersstarrsinn ist keine Krankheit. Vielmehr ist starrsinniges, grantiges Verhalten ein Teil der natürlichen körperlichen und geistigen Veränderung. Der Mensch reagiert auf den Wandel mehrheitlich gefühlsbetont: Unzufriedenheit, Verzweiflung, Traurigkeit, Hilflosigkeit oder Wut treten häufig auf.

#Dabei ist der Mensch von Natur aus anpassungsfähig. Drastische Veränderungen sind in frühen Lebensjahren durchaus leicht zu verkraften. Das ändert sich erst mit dem Alter. Schwierigkeiten bei der Adaption neuer Lebenssituationen führen bei Personen im Rentenalter zu vielfältigen Reaktionen. Sie lehnen Hilfsangebote und gutherzig gemeinte Ratschläge rigoros ab.

Aber Achtung: Eine Demenzerkrankung

geht anfänglich mit Verhaltensänderungen und gesteigerter Vergesslichkeit einher. Dabei rechtfertigt der Starrsinn im Alter keineswegs eine übereilte Diagnose. Vielmehr gilt es, die Wesensänderungen ärztlich zu besprechen. Darauf aufbauend ist eine gezielte Beratung und Diagnostik machbar, sodass zeitnah Klarheit herrscht. Weist der Altersstarrsinn tatsächlich auf den Beginn einer Demenz hin, existieren inzwischen viele Optionen zur Behandlung. Sie verlangsamen das Fortschreiten des geistigen Verfalls. Was können Angehörige unternehmen, um mit den alterssturen Reaktionen der betagteren Generation besser umzugehen?

Kommunikation mit starrsinnigen Älteren

Eine angemessene Interaktion ist fundamental für den Umgang mit Altersstarrsinn. Feinfühligke Gespräche gelten hierbei als hilfreich. Angehörige nehmen sich die sturen, mürrischen oder cholerischen Reaktionen idealerweise nicht zu Herzen. Vielmehr lohnt es sich, sich in die Lebensrealität der jeweiligen Person hineinzusetzen. Das erhöht das Verständnis. Empathisch geführte Dialoge ermöglichen den Blick auf neuartige Wege und Perspektiven. Das gilt für Betroffene ebenso wie für Angehörige.

In manchen Konstellationen kommt es vor, dass sich die Fronten verhärten. Das geschieht beispielsweise, wenn sich altersstarrsinnige Menschen bevormundet und übergangen fühlen. Diese schwierigeren Sachlagen lassen sich unter Umständen durch nicht betroffene, externe Helfer lösen. Das sind zum

Beispiel Mitarbeitende im Pflegedienst, der Hausarzt oder eine andere ehrenamtlich agierende Person. Solche Hilfspersonen sind nicht unmittelbar in dem Konflikt involviert. Sie betrachten den ernststen Fall neutral von außen. Durch den Wegfall aufgeheizter Emotionen sind Außenstehende fähig, objektiv Lösungen anzubieten.

Tipps für mehr Empathie bei Alterssturheit

Damit sich zwischenmenschlich keine Gräben auftun, helfen diverse Anregungen weiter. Sie ermöglichen Angehörigen ein angepasstes Verhalten und gesteigertes Verständnis. Dadurch treten sie mit altersstarrsinnigen Personen zielführend in einen Dialog. Solche einfühlsamen Gespräche berücksichtigen die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche, ohne alterssture Senioren zu bevormunden. Folgende Ratschläge können weiterhelfen:

- Perspektivwechsel: Nehmen Sie die Perspektive von Betroffenen ein! Wie empfänden Sie die Situation?
- Distanz: Nehmen Sie den Starrsinn nicht persönlich!
- Wortwahl: Vermeiden Sie den plumpen, oft verletzenden Hinweis auf die physischen oder psychischen Einschränkungen!
- Fragen stellen: Nutzen Sie gewisse Fragestellungen, ohne die Hilfsbedürftigkeit zu unterstreichen (Beispiel: Warum möchte die Person weiterhin selbst Autofahren? Warum lohnt sich keine Hilfe im Haushalt?)
- Betonung auf Leichtigkeit: Weisen Sie gezielt darauf hin, dass die zusätzliche Hilfestellung im Alltag keine Belastung ist!

Fazit: Altersstarrsinn begreifen – Optionen zur Unterstützung

Alterssturheit stellt oftmals einen belastenden Zustand in Familien dar.

Sind starrsinnige Menschen im Alter mürrisch, reizbar oder unbeherrscht, ist Hilfe gefragt. Obwohl es keine Krankheit darstellt, deuten drastische Wesensänderungen mitunter auf eine Demenzerkrankung hin. Wer solche natürlichen Verhaltensänderungen unpersönlich auffasst, kann für die nötige Unterstützung sorgen. Eine taktvolle Kommunikation ist hierbei wesentlich. Sind die Fronten trotz allem verhärtet, helfen externe Personen (Hausärzte, Ehrenamtliche, Pflegekräfte) neutral weiter.

Dieser Artikel wurde uns freundlicherweise von dem Pflegeportal.org zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pflegeportal.org, wo Sie sich auch für den kostenlosen Newsletter anmelden können.

Pflegegrad bei Krebserkrankung: So erhalten Sie Unterstützung

von Kim Openauer

Eine Krebsdiagnose bedeutet oft einen massiven Einschnitt ins Leben. Betroffene sehen sich plötzlich nicht nur mit medizinischen Behandlungen wie Chemotherapie oder Bestrahlung konfrontiert, sondern auch mit erheblichen Einschränkungen im Alltag. Die Krankheit kann dazu führen, dass grundlegende Tätigkeiten wie das Anziehen, Essen oder die Körperpflege schwerfallen. Hinzu kommen oft starke Erschöpfung, Schmerzen und psychische Belastungen, die es unmöglich machen, den Alltag selbständig zu bewältigen. In solchen Situationen bietet

der Pflegegrad eine notwendige und wertvolle Unterstützung.

Nicht jede Krebserkrankung führt automatisch zu einem Pflegegrad. Entscheidend ist, wie stark die Krankheit die Selbstständigkeit beeinträchtigt und ob die Pflegebedürftigkeit voraussichtlich länger als sechs Monate andauert. Besonders aggressive Krebsarten, fortgeschrittene Tumorstadien oder belastende Therapien können dazu führen, dass Betroffene auf dauerhafte Hilfe angewiesen sind. Der Pflegegrad hilft dabei, die notwendige Unterstüt-

zung sicherzustellen – sei es durch finanzielle Mittel, Sachleistungen oder praktische Hilfen im Alltag.

Was ist Krebs?

Krebs ist eine Erkrankung, bei der sich Zellen unkontrolliert vermehren und gesunde Gewebe angreifen. Es gibt mehr als 200 verschiedene Krebsarten, darunter Brustkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs, die zu den am weitesten verbreiteten gehören. Diese Erkrankungen unterscheiden sich in ihrem Verlauf, ihrer Aggressivität und den

Therapiemöglichkeiten. Während einige Krebsarten langsam wachsen und gut behandelbar sind, führen andere zu raschen und umfassenden Einschränkungen des Körpers. Häufige Symptome und Belastungen bei Krebspatienten

Neben der medizinischen Diagnose bringt Krebs viele Herausforderungen mit sich. Häufige Symptome umfassen:

- Chronische Schmerzen
- Erschöpfung (Fatigue)
- Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit
- Angst
- Depression
- Soziale Isolation

Wie beeinflusst Krebs den Alltag?

Krebserkrankungen können je nach Art und Stadium gravierende Folgen für die Selbstständigkeit haben. Neben den direkten Symptomen wie Schmerzen oder Organfunktionsstörungen kommen oft Nebenwirkungen von Behandlungen wie Chemotherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie hinzu. Diese können zu starker Erschöpfung, Übelkeit und Infektanfälligkeit führen. In solchen Situationen ist oft eine umfangreiche Betreuung notwendig, um den Alltag zu bewältigen. Dies kann von einfacher Hilfe im Haushalt bis hin zu intensiver Pflege reichen.

Was bedeutet der Pflegegrad konkret bei Krebserkrankungen?

Der Pflegegrad wird anhand eines Punktesystems ermittelt, das verschiedene Bereiche der Selbstständigkeit bewertet. Zu den zentralen Kriterien zählen:

- Mobilität: Kann die Person sich eigenständig bewegen oder beispielsweise Treppen steigen?
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Liegt eine Verwirrtheit oder Einschränkung in der Kommunikation vor?
- Versorgung im Alltag: Benötigt die Person Hilfe bei der Körperpflege,

beim Essen oder bei der Medikamenteneinnahme?

Insbesondere bei Krebserkrankungen spielen auch therapiebedingte Einschränkungen eine wichtige Rolle. Beispielsweise kann es sein, dass eine Chemotherapie zu Übelkeit, Schwäche oder Infektanfälligkeit führt, was die Alltagsbewältigung erheblich erschwert. So berichten viele Betroffene, dass selbst einfache Aufgaben wie das Zubereiten von Mahlzeiten oder das Anziehen an Tagen mit besonders starken Nebenwirkungen kaum bewältigt werden können. Ebenso kann eine Bestrahlung zu Hautreizungen, Schmerzen und anhaltender Müdigkeit führen, wodurch selbst längeres Sitzen oder Stehen für die Betroffenen schwierig wird.

So beantragen Sie einen Pflegegrad

1. Antragstellung: Stellen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Antrag. Dies kann formlos erfolgen, etwa telefonisch oder schriftlich.
2. Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD): Ein Gutachter besucht Sie, um Ihren Pflegebedarf zu ermitteln. Dokumentieren Sie im Vorfeld alle Einschränkungen, die durch die Erkrankung entstehen.
3. Einstufung: Die Pflegekasse entscheidet auf Basis des Gutachtens, ob und welcher Pflegegrad bewilligt wird. Sollte der Antrag abgelehnt werden, besteht die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen.

Beispiele: Pflegegrad, ja oder nein?

Patient 1: Pflegegrad bewilligt

Herr Müller, 65 Jahre alt, erhält eine Chemotherapie aufgrund eines fortgeschrittenen Darmkrebses. Durch die Behandlung leidet er unter starker Erschöpfung, Übelkeit und häufigen Infektionen. Herr Müller ist nicht mehr in der Lage, alleine zu kochen,

sich zu waschen oder längere Zeit zu stehen. Seine Ehefrau muss ihm bei der Körperpflege helfen und übernimmt sämtliche Haushaltstätigkeiten. Nach der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst wird ihm Pflegegrad 3 zuerkannt, da seine Selbstständigkeit in mehreren Bereichen erheblich eingeschränkt ist.

Patient 2: Kein Pflegegrad bewilligt

Frau Schmidt, 58 Jahre alt, wurde mit Brustkrebs diagnostiziert. Nach einer erfolgreichen Operation und Bestrahlung hat sie zwar vorübergehend mit Müdigkeit und leichten Konzentrationsproblemen zu kämpfen, kann jedoch alle alltäglichen Aufgaben selbstständig bewältigen. Sie benötigt keine Unterstützung bei der Körperpflege, beim Kochen oder im Haushalt. Bei der Begutachtung kommt der Medizinische Dienst zu dem Schluss, dass keine Pflegebedürftigkeit im Sinne der Pflegeversicherung vorliegt, und der Antrag wird abgelehnt.

Leistungen im Detail

Ein Pflegegrad bietet eine Vielzahl von Unterstützungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Krebspatienten zugeschnitten sein können. Diese Leistungen helfen nicht nur dabei, körperliche Einschränkungen zu bewältigen, sondern erleichtern auch die Organisation des Alltags und entlasten Angehörige nachhaltig. Diese Unterstützungen sind besonders wichtig, da Krebspatienten oft mit außergewöhnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, die eine umfassende und individuell angepasste Betreuung erfordern:

- Pflegegeld: Falls die Pflege durch Angehörige übernommen wird, zahlt die Pflegekasse einen monatlichen Betrag.
- Pflegesachleistungen: Professionelle Pflegedienste unterstützen bei Aufgaben wie der Medikamentengabe, Wundversorgung oder Körperpflege.
- Hilfsmittel und Wohnraumanpas-

sung: Von Pflegebetten bis zu Rollstühlen – die Pflegekasse stellt notwendige Hilfsmittel zur Verfügung. Umbauten, wie der Einbau einer barrierefreien Dusche, können ebenfalls gefördert werden.

- Entlastungsleistungen: Haushaltshilfen, Einkaufsdienste oder Betreuungsangebote können das Leben erleichtern.
- Kurzzeitpflege: Sollte die Betreuung vorübergehend nicht möglich sein, können Krebspatienten in einer Pflegeeinrichtung untergebracht werden.
- Tagespflege: Eine teilstationäre Betreuung, bei der Betroffene tagsüber in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden, kann für Entlastung sorgen.

Zusätzliche Tipps zur Antragstellung

Eine Krebserkrankung bringt oft komplexe Situationen mit sich. Nutzen Sie die Unterstützung von Sozialdiensten oder Beratungsstellen, um den Antrag optimal vorzubereiten. Die Deutsche Krebsberatungsstelle (0800 420 30 40) und die Deutsche Krebshilfe (www.krebshilfe.de/) bietet hier wertvolle Hilfe.

Warum ein Pflegegrad so wichtig ist

Eine Krebserkrankung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen eine enorme Belastung dar. Der Pflegegrad ist ein wichtiges Instrument, um notwendige Hilfe und finanzielle Unterstützung zu erhalten. Stellen Sie so früh wie möglich einen Antrag, damit Sie und Ihre Familie die Unterstützung erhalten, die Sie brauchen. Häufige Fehler wie das Vergessen wichtiger

Unterlagen oder eine ungenaue Darstellung des Pflegebedarfs können dazu führen, dass der Antrag abgelehnt wird. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. Eine frühzeitige Planung und die richtige Beratung können den Unterschied machen und Ihnen helfen, die bestmögliche Unterstützung zu erhalten.

Dieser Artikel wurde uns freundlicherweise von dem [Pflegeportal.org](http://www.pflegeportal.org) zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pflegeportal.org, wo Sie sich auch für den kostenlosen Newsletter anmelden können.

Wer für das Pflegegeld Steuern zahlen muss

von Laura Evers

Viele pflegebedürftige Personen wollen so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben. Neben Betroffenen bevorzugt auch die Pflegekasse die häusliche Pflege. Diese ist in der Regel kostengünstiger als eine stationäre Unterbringung und kann gleichzeitig die individuellen Wünsche der Pflegebedürftigen besser wahrnehmen. Dafür gibt es das sogenannte Pflegegeld. Was viele nicht wissen: Unter bestimmten Voraussetzungen muss die Sozialleistung versteuert werden.

Die Entscheidung, einen geliebten Menschen zu Hause zu pflegen, ist oft mit großen emotionalen und finanziellen Herausforderungen verbunden. Angehörige verzichten nicht selten auf berufliche Chancen oder reduzieren ihre Arbeitszeit, um sich um ihre Familienmitglieder zu küm-

mern. Genau hier soll das Pflegegeld entlasten. Es ist nicht nur eine finanzielle Unterstützung, sondern auch eine Anerkennung der aufopferungsvollen Arbeit, die pflegende Angehörige leisten. Doch trotz dieser Hilfe gibt es steuerliche Aspekte, die man beachten sollte.

Was ist das Pflegegeld?

Das Pflegegeld ist eine monatliche Sozialleistung der Pflegekasse, die eingeführt wurde, um pflegebedürftigen Personen finanzielle Unterstützung zu bieten und ihnen eine Betreuung im häuslichen Umfeld zu ermöglichen. Es wird an Personen gezahlt, die mindestens Pflegegrad 2 zugeteilt sind und zu Hause gepflegt werden. Die Höhe des Pflegegeldes hängt vom Pflegegrad ab. Maximal gibt es 990 Euro im Monat bei

Pflegegrad 5. Das Pflegegeld kann einzeln oder in Kombination mit sogenannten Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden. Dabei handelt es sich zum Beispiel um die Tages- oder Nachtpflege.

Pflegegeld ist eigentlich steuerfrei

In Deutschland unterliegen Einnahmen der Einkommensteuerpflicht. Wer also Geld verdient oder Einkünfte aus Mieteinnahmen, Kapitalerträgen oder Renten bezieht, muss dafür Steuern zahlen. Beim Pflegegeld handelt es sich jedoch um eine Sozialleistung, die steuerfrei ist. Allerdings gibt es Ausnahmesituationen.

Die Besonderheit: Pflegebedürftige behalten das Pflegegeld nicht selbst, sondern müssen es aufwenden, um die häusliche Pflege

zu bezahlen. Wer also von Angehörigen oder Bekannten zu Hause versorgt wird, kann sich mit dem Pflegegeld erkenntlich zeigen. Oft müssen Betroffene für die Pflege im Job kürzertreten und sind froh über einen finanziellen Ausgleich. Auch professionelle Pflegekräfte können vom Pflegegeld bezahlt werden. In speziellen Fällen kann das Pflegegeld also als Einnahme von Pflegepersonen angesehen werden, das versteuert werden muss.

Ein Beispiel: Eine nicht verwandte Pflegeperson erbringt regelmäßige Pflegeleistungen und betrachtet dafür das Pflegegeld als Haupt- oder Nebeneinkommen. So könnte etwa eine Nachbarin, die täglich mehrere Stunden mit der Betreuung eines Pflegebedürftigen verbringt und dafür das Pflegegeld erhält, dieses als steuerpflichtiges Einkommen angeben. Auch wenn zwischen der pflegenden Person und dem Pflegebedürftigen ein schriftlicher Vertrag über die Pflegeleistungen besteht, gilt das Pflegegeld als zu versteuerndes Einkommen. Ebenso steuerpflichtig sind Pflegekräfte, die zusätzlich zum Pflegegeld eine weitere Vergütung erhalten.

Wer muss keine Steuern zahlen?

Grundsätzlich von der Steuer befreit sind

- Pflegebedürftige selbst
- pflegende Angehörige, die abgesehen von dem Pflegegeld keine weitere Vergütung für ihre Tätigkeit erhalten
- Menschen, die nicht mit dem Pflegebedürftigen verwandt sind, aber sich sittlich oder moralisch zur Pflege verpflichtet fühlen

Zu den Angehörigen zählen Verlobte, Ehepartner und eingetragene Lebenspartner ebenso wie Eltern, Pflegeeltern, Geschwister, Kinder, Pflegekinder, Nichten und Neffen, Tanten und Onkel und Schwägerinnen und Schwäger.

Menschen mit sittlicher oder mora-

lischer Verpflichtung sind Personen, die aufgrund einer engen emotionalen oder persönlichen Bindung zum Pflegebedürftigen die häusliche Pflege übernehmen, ohne dafür eine vertraglich geregelte Vergütung zu erwarten. Das Finanzamt prüft diese Verpflichtung oft anhand von Nachweisen wie eidesstattlichen Erklärungen, Aussagen von Angehörigen oder ärztlichen Bescheinigungen zur Pflegesituation. Es handelt sich um eine Grauzone, da die Bindung zwischen zwei Menschen immer nur subjektiv betrachtet werden kann. Dennoch ist es möglich (und ratsam), sich die sittliche/moralische Verpflichtung vom Finanzamt bestätigen zu lassen.

Hinweis: Pflegenden Angehörige oder moralisch verpflichtete Personen müssen allerdings darauf achten, dass das Pflegegeld nicht mit anderen Einkünften vermischt wird. Beispielsweise könnte es problematisch sein, wenn das Pflegegeld auf ein gemeinsames Konto eingezahlt wird, von dem auch andere Einkünfte wie Mieteinnahmen oder berufliche Honorare verwaltet werden. In solchen Fällen könnte das Finanzamt Schwierigkeiten haben, die steuerfreie Sozialleistung klar von steuerpflichtigen Einnahmen abzugrenzen. Falls eine Person neben dem Pflegegeld eine zusätzliche Vergütung für ihre Pflegeleistung erhält, kann dies steuerliche Konsequenzen haben.

Wer muss Steuern zahlen?

Alle Personen, die die oben genannten Kriterien nicht erfüllen, müssen das Pflegegeld versteuern. Dazu gehören

- Personen, die nicht mit dem Pflegebedürftigen verwandt oder sittlich/moralisch verpflichtet sind
- Personen, die mit dem Pflegebedürftigen einen Arbeitsvertrag geschlossen haben (gilt sowohl für private als auch examinierte Pflegekräfte)
- Angehörige, wenn sie für die Pflege mehr als nur das Pflegegeld er-

halten

In diesen Fällen müssen Pflegepersonen das Pflegegeld in der Einkommensteuererklärung unter den sonstigen Einkünften angeben. Es sollte als Einnahme aus selbstständiger Tätigkeit oder als sonstige Leistung deklariert werden, je nach individueller Situation. Eine Beratung durch einen Steuerberater oder das Finanzamt kann dabei helfen, die korrekte Angabe sicherzustellen.

Praktische Tipps zur steuerlichen Handhabung

- Dokumentation: Alle Einnahmen und Ausgaben im Zusammenhang mit der Pflege sollte man schriftlich festhalten. Dies erleichtert die steuerliche Deklaration.
- Vertragliche Regelungen: Falls ein Arbeitsvertrag zwischen Pflegebedürftigem und Pflegeperson besteht, sollte dieser klar regeln, welche Leistungen erbracht werden und wie sie vergütet werden.
- Steuerfreibeträge prüfen: In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, sich über mögliche Freibeträge oder steuerliche Erleichterungen für pflegende Angehörige zu informieren.
- Finanzamt konsultieren: Falls Unsicherheiten bestehen, kann eine Anfrage beim zuständigen Finanzamt helfen, steuerliche Fallstricke zu vermeiden.

Durch eine bewusste steuerliche Handhabung des Pflegegeldes können Pflegepersonen potenzielle Probleme mit dem Finanzamt vermeiden und gleichzeitig sicherstellen, dass die Pflege langfristig finanziell tragbar bleibt. Weitere Informationen und Beratung erhalten Betroffene bei Steuerberatern, den Finanzämtern oder bei spezialisierten Beratungsstellen für pflegende Angehörige.

Dieser Artikel wurde uns freundlicherweise von dem Pflegeportal.org zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pflegeportal.org, wo Sie sich auch für den kostenlosen Newsletter anmelden können.

Gesehen, fotografiert und kommentiert.



Auf einem Waldparkplatz in der Nähe von Preußisch-Oldendorf befand sich dieses Hinweisschild, dass wir unseren Lesern nicht vorenthalten wollten.

Funddatum: 2. Juli 2024

Ruth Raeder
Redaktionsmitglied

Altkanzlerin Merkel ermittelt

Was macht eigentlich Angela Merkel, seitdem sie in Pension ist? Sie löst Kriminalfälle in der Uckermark. Ansonsten ist Angela im Moment niedergeschlagen. Denn beim Schreiben ihrer Autobiografie ist ihr klar geworden, dass sie in ihrer Amtszeit das ein oder andere Problem des Landes eher suboptimal gelöst hat. Zum Beispiel geben die Digitalisierung, die Energiewende oder die Bundesbahn Anlass zu Klagegebeten. Nachdem Angela auch noch Friedrich Merz anranzt, schlägt Ehemann Achim ihr einen Besuch beim Psychologen vor. Die Altkanzlerin lässt sich überreden und stellt überrascht fest, dass es sich um eine Gruppentherapie handelt. Diese besteht aus einer Umweltaktivistin, einem Wutbürger, einem Pantomimen und einer Viren-Phobikerin, die an den Sitzungen nur per Video teilnimmt, da sie das Haus nicht mehr verlässt.

Wie so häufig, scheint auch dieser Therapeut, Dr. Fenstermacher, selbst eine Sitzung nötig zu haben. Leider ist er der Einzige in Klein-Freudensstadt, weshalb die Gruppe mit ihm Vorlieb nehmen muss. Die erste Sitzungsstunde ist so schnell um, dass Angela gar nicht zu Wort gekommen ist. Sie ist froh darüber, aber sie wird auch in Zukunft nicht mehr in dieser Gruppe über ihre Probleme sprechen können. Denn Dr. Fenstermacher wird in seinem Hausboot in die Luft gesprengt. Jetzt blüht Angela so richtig auf. Endlich darf sie wieder in einem Mordfall ermitteln. Natürlich gerät auch Angelas Gatte in Gefahr. Krimifeeling und humorvolle Abwechslung sind garantiert.

David Safier

Miss Merkel: Mord in der Therapie

Verlag: Rowohlt Kindler

288 Seiten

Preis: 18,00 Euro

ISBN: 978-3-463-00045-9



Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin

Leben zwischen zwei Welten

Es ist ein drückend heißer Sommertag. Maria und ihre zwei Töchter sind auf dem Weg in die Berge, fern von Stadt, Stress und Schule. Sie will dort ein Wochenende mit Freunden verbringen. Doch dann bekommt Maria einen Anruf von ihrer Mutter. Der Vater hatte einen schlimmen Unfall und ist im Krankenhaus. Maria müsse sich um den Bauernhof der Familie kümmern. Neben Schweinen und Hühnern muss auch die demente Großmutter versorgt werden.

Maria fährt sofort zum Hof. Dort erwartet sie die Äpfel schälende Oma, aber auch die Erinnerungen an ihre Kindheit und Jugend auf dem Einödhof, an starre Traditionen und kleine Freiheiten. Sie erinnert sich an eine Zeit mit harter Arbeit für sie und ihren Bruder – kräftezehrende Heu- und Hopfenernten, aber auch kostbare Stunden mit fettigen Frit-

tenfingern im Freibad. Es war ein Leben zwischen Schweinestall, festgelegten Lebensvorstellungen und der Sehnsucht eines jungen Mädchens.

Als am Tag darauf die Mutter aus dem Krankenhaus heimkehrt und plötzlich auch Marias Bruder Thomas auf dem Hof steht, ist die Familie vereint in der stillen Sorge um den Vater. Bis Thomas das Schweigen bricht und endlich zur Sprache kommt, was sie alle viel zu lang verdrängt haben. Die Autorin schafft es mit Humor, dass man beim Lesen zutiefst berührt in die Ereignisse des Mühlensommers eintaucht.

Martina Bogdahn

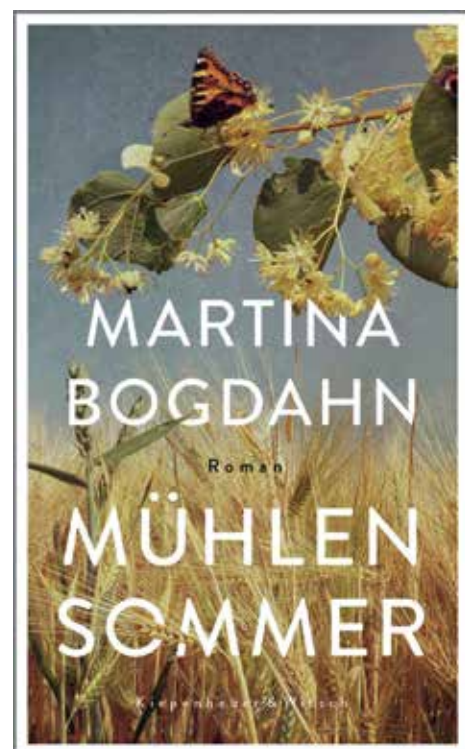
Mühlensommer

Verlag: Kiepenheuer & Witsch

336 Seiten

Preis: 23,00 Euro

ISBN: 978-3-462-00478-6



Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin

Brückenrätsel



Blumen													Wasser
Wand													Farbe
Zucker													Kraut
Enkel													Buch
Frauen													Knopf
Beiss													Griff
Leder						h							Sohlen
Dauer													Wasser
Kerzen													Wehr
Brau													Pumpe
Reise													Scheib e
Fernseh													Film
Küchen						i							Decke
Boden													Bürste
Straßen													Stiel
Film													Karte

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion



Lösungswort

Terminkalender

I. ZWAR-Gruppen

Ückendorf 19:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in geraden KW, 18.00 Uhr, im Gemeindehaus der Nikolai-Kirche an der Ückendorfer Str.

Kontakt: Kordula Küper,
Tel.: 0209 17776622,
E-Mail: kordula.kueper@t-online.de
Hermann Ziegler,
E-Mail: hermann@ziegler-santus.de
Werner Rothmann, Tel.: 0209 28553,
E-Mail: werner.rothmann@web.de

Beckhausen:

Basisgruppe: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15.00 – 18.00 Uhr, Bodelschwingh-Haus, Bergstr. 7

Kontakt: Irene Bohn,
Tel.: 0209 399804,
E-Mail: final-gonie@gelsennet.de
und Beate Cyron, Tel.: 0209 379981
E-Mail: Beate.Cyron@t-online.de

Hassel/Bülse:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, 17.00 Uhr, Seniorentreffpunkt Uhlenbrock, Mühlenstraße 124

Kontakt: Günter Urban,
Tel.: 0209 630866,
E-Mail: guenter.urban@unitybox.de

Buer:

Basisgruppe: 14-tägig montags, in ungeraden KW, 18.00 Uhr, Gemeindehaus Apostelkirche, Horster Str. 35, 45894 GE-Buer
Spieletreff: jeden Donnerstag, 18.00 Uhr, in der Klausur vom Michaelshaus
Literaturetreff: jeder erste Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, Werkstatt Hagenstraße 34

Fahrradfahren: samstags, 11.00 Uhr, Himmelfahrtskirche,
Michael Schwark, Tel. 397138
Computergruppe: jeden Montag (außer Ferien), 15.15 Uhr, Gesamtschule Buer-Mitte (Selbstlernzentrum)
Kontakt: Monika Sommer-Kensche,
Tel. 01520 4885514,
E-Mail: monisommer1@gmx.de
und Michael Schwark,

Tel.: 0209 397138,
E-Mail: mschwark@gelsennet.de

Erle:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in geraden KW, 18.30 Uhr, AWO-Seniorenzentrum, Darler Heide 59
Kontakt: Werner Salewsky,
Tel.: 0209 788678,
E-Mail: zwar.erle@gmx.de

Resse/Resser Mark:

Basisgruppe: 14-tägig montags, in geraden KW, 18.30 Uhr, Seniorenwohnhaus Ahornstr. 170
Kontakt: Heidi Wittfoot,
Tel.: 0209 780832,
E-Mail: eiramediehw@gmail.com
und Reinhold Stania,
Tel.: 0209 786769,
E-Mail: kaminfreund@aol.com

Resser Mark:

Basisgruppe: erster Freitag im Monat, in geraden Monaten (Feb., Apr., ...), 09.00 Uhr, Johanniter-Stift Resser Mark, Herforder Str. 16;
zweiter Mittwoch im Monat, in ungeraden Monaten (Jan., März, ...), 18.00 Uhr, SJD-Die Falken, Kreuzstr. 20
Kontakt: Udo Vogt,
Tel.: 0151 43264436,
Uwe Schulz, Tel.: 0209 787919

Schalke/Schalke-Nord:

Basisgruppe: 14-tägig-mittwochs, in geraden KW, 18.00 Uhr, Seniorenheim AWO Schalke, Grenzstr. 49-51

Feldmark/Rotthausen/Altstadt:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in geraden KW, 18.00 Uhr, APD, Rotthausen, Schemannstr. 47
Kontakt: Dirk Retzkowski,
Tel.: 0176 34918596,
E-Mail: dirk.retzkowski@t-online.de
und Birgit Ahrens-Timmermann, Tel.: 0209 201255,
E-Mail: birgit.timmermann@arcor.de

GE - Süd (türkischsprachig):

14-tägig montags, in ungeraden KW, 18.00 Uhr, Haus Eintracht,

Grillostraße 57

Kontakt: Fethiye Aslan,
Tel.: 0176 21439927 und Gülten Acar,
Tel.: 0176 43696201

Inklusiv Horst:

Basisgruppe: 14-tägig montags, in ungeraden KW, 18.00 Uhr, Fürstenberg-Saal in der Vorburg Schloss Horst, Turfstraße 21, 45899 GE
Kontakt: Karola Englisch,
Tel.: 0177 1486323
und Karsten Sohn,
Tel.: 0157 54713494,
E-Mail: karstensohn@arcor.de

Schaffrath:

Basisgruppe: dienstags, in 2. und 4. KW, 18.00 Uhr, Giebelstraße 7, 45897 Gelsenkirchen
Kontakt: Irmtraut Ruloffs,
Tel.: 02043 4025240,
E-Mail: iruloffs@gmx.de
und Jürgen Labodda,
Tel.: 0209 584540, E-Mail: j.labodda@web.de

Projektwerkstatt 50plus:

Basistreffen: jeden letzten Mittwoch in den ungeraden Monaten, 10.00 - 12.00 Uhr, in Raum 8, Vattmannstraße 2-8
Petra Schlüter, Tel.: 01714247010,
E-Mail: info@projektwerkstatt50plus-gelsenkirchen.de

II. Film und Kunst für Jedermann

Filmreihe für Senior*innen zum Schauen und Diskutieren im Kulturraum „die flora“.
Florastraße 26
Nach jeder Vorstellung gibt es bei Kaffee und Gebäck ein gemeinsames Gespräch, Eintritt: 5,00 Euro inkl. Kaffee und Gebäck
Achtung Ortsänderung: vorübergehend werden die Filme im Philipp-Neri-Zentrum in der Neustadt gezeigt:
Stolzestr. 3A, 45879 Gelsenkirchen (neben Gasthaus Löken)
Für das Jahr 2025 liegen noch keine neuen Termine vor

Kunst Kiosk

Nordring 33, 45894 Gelsenkirchen,
Tel.: 0209 9332929
Öffnungszeiten samstags 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung mit dem
Kunstkiosk 0209 933 2929
info@kunstkiosk-ge.de

Erzählcafé des

Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 2. Dienstag im Monat,
14.00 - 16.00 Uhr, Bochumer Str. 117
Termine: 13. Mai, 10. Juni, 08. Juli,
12. August

Kontakt: Meral Aslan,

Tel.: 01788169433

E-Mail: mehrgenerationenhaus@gel-
senkirchen.de

RentnerKaffee im Mehr-

generationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 3. Dienstag im Monat,
15.00 - 17.00 Uhr, Bochumer Str. 117
Termine: 20. Mai, 17. Juni, 15. Juli,
19. August

Kontakt: Meral Aslan,

Tel.: 01788169433

E-Mail: mehrgenerationenhaus@gel-
senkirchen.de

Redaktionssitzung Seniorenzeitung

GE-nior: jeden 2. und 4. Donnerstag,
14.00 - 15.30 Uhr,

Vattmannstraße 2-8, Raum 8

Ansprechpartner: Werner Rothmann

Tel. 0209 28553

E-Mail: werner.rothmann@web.de

III. Kunstmuseum Gelsenkirchen

Zurzeit keine öffentlichen Führungen

IV. Selbsthilfegruppen

Prostata Selbsthilfegruppe

Gelsenkirchen-Buer e. V.

Treffpunkt: jeden ersten Dienstag
im Monat, 18.00 Uhr, Seminarraum
der REHA-Klinik Bergmannsheil,
Schernerweg 4, 45894 GE-Buer
(Haupteingang: Links durch die
Lobby, dem langen Gang bis in den
neuen Gebäudetrakt folgen)

Ansprechpartner: Josef Petereit

Tel.: 0209-50789707

03.06.2025

Diagnostische und therapeutische
Möglichkeiten bei unwillkürlichem
Urinverlust

01.07.2025

Hautkrebs, Entstehung, Prävention,
Therapie

05.08.2025

Hintergrundinformationen, Tipps und
Anwendungsanleitungen für
ein Leben mit Inkontinenz. KEINE
VERKAUFSVERANSTALTUNG

02.09.2025

Sexualität und erektile Funktion nach
Prostata-OP

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

Gelsenkirchen

Treffpunkt: Jeden 1. Dienstag
im Monat ab 15.30 Uhr in
den Evangelische Kliniken,
Munkelstr. 27, 45879 Gelsenkirchen,
Konferenzsaal 10. Etage (Haus B)

Ansprechpartner: Christa Thomalla

Tel. 0209 145724

V. Einzeltermine

Liegen zur Zeit nicht vor!

VI. Reparatur-Cafés in Gelsenkirchen

Reparatur Café im Alfred-Zingler-
Haus

Jeden 1. Montag im Monat von
18.00 bis ca. 20.00 Uhr im Alfred-
Zingler-Haus, Margaretenhof 10-12 in
Bulmke (45888)

H. Haglauer, Tel.: 01575 6179151

Reparatur Café Horst

Jeden 1. Mittwoch im Monat von
17.00 bis 19.00 Uhr

Im Städtisches Jugendzentrum,
Buerer Straße 86 in Horst (45899)

H. Grohe, Tel.: 0209 5083374

Reparatur-Michel

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab
17.00 Uhr

In der Kirche St. Michael,
Valentinstraße 40 in Hassel (45896)

Fr. Fulst, Tel.: 0209 32996

VII. Spaziergangsgruppen

Buer

jeden Sonntag, gemeinsamer
Spaziergang in Buer Treffpunkt: um
14.30 Uhr,
am Busbahnhof Buer (Bahnsteig 13)
Nach vorheriger Absprache finden
auch gemeinsame Ausflüge außer-
halb von Buer statt.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Klaus Reimer, Tel.: 0209/63540

Buer:

jeden Donnerstag, gemeinsamer
Spaziergang mit Boule-Spiel
Treffpunkt: um 14 Uhr, Bushaltestelle
Schloss Berge, Linie 380 Richtung
Buer

Der Spaziergang findet im Park
Schloss Berge statt. Für eine Partie
Boule sind Kugeln vorhanden.

Wolfgang Czitzkowski,

Tel.: 0163 6090566

Erle:

jeden Dienstag, gemeinsamer
Spaziergang in Erle
Treffpunkt: um 11 Uhr,
Dreifaltigkeitskirche Cranger Str. 327

Hassel

jeden Donnerstag, gemeinsamer
Spaziergang in Hassel
Treffpunkt: Spielplatz im Glück-
Auf-Park (Zugang über Eingang Am
Freistuhl)

Alle, die Interesse haben mit
zu gehen oder selbst eine
Spaziergangsgruppe zu leiten, kön-
nen sich beim [Generationennetz
Gelsenkirchen e.V.](#) unter Tel.: 0209
169 6666 informieren.

VIII. Sauerländischer Gebirgsverein

Abteilung Gelsenkirchen (SGV)

Informationen über Mitgliedschaft
oder Teilnahme an Wander- und
Fahrradtouren und Änderungen im
Programm unter
sgv-gelsenkirchen.de, Tel.: Gerd
Nickel: 0174 9332402 oder Peter
Lipinski: 01577 6031087
Wanderungen/Fahrradtouren/
Kulturen:

Mai 2025

Donnerstag, 01.05.2025
9. Etappe Ruhrhöhenweg
von Hohensyburg nach Wetter
12 km - Preisstufe C
Treffpunkt 08:20 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Sonntag, 04.05.2025
Bezirkswanderung Recklinghausen
Natur und Kultur zwischen Herne und
Recklingh. 12 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:45 Uhr
Hbf Gelsenkirchen
Samstag, 10.05.2025
Storchennest Dorsten
7 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:45 Uhr
GE-Buer Rathaus

Sonntag, 11.05.2025
Von Billerbeck nach Havixbeck
16 km - NRW Ticket
Treffpunkt 08:40 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Mittwoch, 14.05.2025
KulTour: Burg Linn mit Museumsbe-
suchen:
archäologisches Museum;
Burg und Jagdschloss,
Textilmuseum
- Preisstufe D und Eintritt
Treffpunkt 08:45 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Donnerstag, 15.05.2025
Infoabend für Mitglieder und Interes-
sierte
Treffpunkt
17:00 Uhr - AWO Grenzstr. 49, GE

Samstag, 17.05.2025
Vom Bergbaumuseum zum
Tippelsberg
9 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:30 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Sonntag, 18.05.2025
Vom Heidesee zum Heidhofsee
14 km - Preisstufe B
Treffpunkt 08:45 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Samstag, 24.05.2025
KulTour
Davidis-Museum Witten-Wengern
nähere Informationen am Infoabend

Sonntag, 25.05.2025
Von Münster nach Telgte
12 km - NRW Ticket
Treffpunkt 09:30 Uh
Hbf Gelsenkirchen

Donnerstag, 29.05.2025
10. Etappe Ruhrhöhenweg
Von Wetter nach Witten
13 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:00 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Samstag, 31.05.2025
Fahrradtour: Emscherland
50 km - Anmeldung erforderlich!
Treffpunkt 10:00 Uhr
Hbf GE-Hintereingang

Juni 2025

Sonntag, 01.06.2025
Schlössertour Kettwig
13 km - Preisstufe B
Treffpunkt 08:40 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Montag, 09.06.2025
Von Soest nach Bad Sassendorf
10 km - NRW Ticket
Treffpunkt 08:15 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Donnerstag, 12.06.2025
Infoabend für Mitglieder und
Interessierte
Treffpunkt
17:00 Uhr - AWO Grenzstr. 49, GE

Samstag, 14.06.2025
Von Essen-Stoppenberg nach
Zollverein
8 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:30 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Sonntag, 15.06.2025
Venlo: an der Maas
10 km - Preisstufe D
Treffpunkt 08:20 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Donnerstag, 19.06.2025
11. Etappe Ruhrhöhenweg
Von Witten nach Blankenstein
13 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:00 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Samstag, 21.06.2025
Westfalenpark Dortmund
7 km - Preisstufe B
Treffpunkt 09:40 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Sonntag, 22.06.2025
Von Schermbeck nach Rhade
13 km - Preisstufe C
Treffpunkt 08:45 Uhr
Hbf Gelsenkirchen

Sonntag, 29.06.2025
Rotthäuser Bachtal
14 km - Preisstufe D
Treffpunkt 08:15 Uhr
Hbf Gelsenkirchen



Mit der Gold-Kreditkarte bezahlen Sie überall sicher und bequem – inklusive Reiseschutz.

Sparkassen-Kreditkarte Gold
(ohne Altersbeschränkung)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Gelsenkirchen**

Lösungen

Brückenrätsel

Blumen						V	a	s	e	n				Wasser
Wand					B	i	l	d						Farbe
Zucker				R	u	e	b	e	n					Kraut
Enkel	K	i	n	d	e	r								Buch
Frauen						J	a	c	k	e	n			Knopf
Beiss						Z	a	n	g	e	n			Griff
Leder				S	c	h	u	h						Sohlen
Dauer						r	e	g	e	n				Wasser
Kerzen						F	e	u	e	r				Wehr
Brau				W	a	s	s	e	r					Pumpe
Reise						Z	i	e	l					Scheib e
Fernseh			S	p	i	e	l							Film
Küchen						T	i	s	c	h				Decke
Boden						t	e	p	p	i	c	h		Bürste
Straßen						B	e	s	e	n				Stiel
Film				K	i	n	o							Karte

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

SUDOKU

4	7	6	8	3	2	9	1	5
1	5	9	6	7	4	3	8	2
8	3	2	1	5	9	7	4	6
6	2	5	4	9	1	8	7	3
7	1	4	3	2	8	6	5	9
3	9	8	5	6	7	1	2	4
9	4	7	2	8	6	5	3	1
2	6	3	7	1	5	4	9	8
5	8	1	9	4	3	2	6	7

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Buer

Darler Heide 59 ▪ 45891 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 7030 ▪ sz-ge-erle@awo-ww.de

Seniorenzentrum Uhlenbrock

Mühlenstraße 124 ▪ 45896 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 60060 ▪ sz-ge-hassel@awo-ww.de

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Horst

Marie-Juchacz-Weg 16 ▪ 45899 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 951930 ▪ sz-ge-horst@awo-ww.de

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Schalke

Grenzstraße 49-51 ▪ 45881 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 40940 ▪ sz-ge-schalke@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

Selbstbestimmtes Leben im Alter.

Das Leben genießen, aktiv sein und sich auch mal umsorgen lassen. Wir helfen Ihnen, dies individuell und selbstbestimmt zu tun.

Was können
wir für Sie tun?
0209 158060

Dabei unterstützen wir Sie:

- Renovieren, reparieren, Laub fegen, Fenster putzen, Transporte – alles rund um Wohnen und Garten.
- Begleitung zum Einkauf, zu Ärzten und Behörden, beim Spaziergang.
- Die Küche bleibt kalt? Wir sorgen für leckere Mahlzeiten.
- Spieleabende, Vorträge, Filme, Klönen bei Kaffee und Kuchen – bei uns ist immer was los. Bestimmt auch in Ihrer Nähe.
- Bei Pflegebedürftigkeit weitgehend selbstständig leben?
Ja, denn wir stimmen unsere Pflegehilfen auf Ihre Bedürfnisse ab – ambulant und stationär.

**Mit Menschen.
Für Menschen.**
Caritas Gelsenkirchen

