

Das Magazin für Junggebliebene in Gelsenkirchen.

GENIÖR

08/2025

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:
Sammeln – Leidenschaft oder Hobby.....	6-10
Wissenswerte Berichte.....	12, 14, 16, 24-26, 28, 34, 38
Veranstaltungen im MiR.....	30-33
Aus Ortsteilen und Verbänden.....	11, 13, 16-18, 26, 36-37, 40-42
Überregionale Veranstaltungen	22

Titel:	Seite:
Geschichten aus dem Leben	20-21, 26-27
Gereimtes	8, 12, 37
Rätsel	39, 43
Buchbesprechungen	25, 27, 37, 39
Terminkalender.....	44-46

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 diesmal einen Wassergraben mit blühenden Seerosen im Vordergrund und das alte Fördergerüst im Hintergrund.

Bei einem Spaziergang über das weiträumige Gelände der ehemaligen Zeche Ewald fielen mir zuerst die blühenden Seerosen in dem langgezogenen Wassergraben auf.

Ein hübscher Anblick inmitten der Industriekultur. Immer auf der Suche nach einem passenden Motiv für das Titelbild der (S)GE-nior machte ich einige Fotos. Aus einem anderen Blickwinkel dann auch das Foto mit dem Fördergerüst im Hintergrund. Für dieses Bild entschieden sich die Redaktionsmitglieder mit großer Mehrheit.

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied



Die Nachbarschaftsstifter:innen, der Senioren- und Behindertenbeauftragte der Stadt Gelsenkirchen sowie das Team und die Mitglieder des Generationennetz Gelsenkirchen e.V. trauern um

Wolfgang Steffen

19.12.1950 – 12.07.2025

Als langjährig aktiver Nachbarschaftsstifter im Stadtteil Hassel war er eine wichtige Säule für das gelebte Miteinander vor Ort. Seine ehrenamtliche Arbeit war geprägt von Offenherzigkeit und Verlässlichkeit. Wolfgang war vielen Menschen ein vertrauensvoller Ansprechpartner, Vermittler oder einfach nur ein guter Zuhörer – immer präsent, wenn jemand Unterstützung benötigte. Sein Interesse galt nicht nur den Menschen in seinem Umfeld, sondern auch der Geschichte seines Stadtteils. Als aktives Mitglied des Geschichtskreises Hassel war er tief verbunden mit den Wurzeln seiner Nachbarschaft. Wolfgang trug mit seiner großen Begeisterung dazu bei, historische Erinnerungen auch für nachfolgende Generationen wachzuhalten.

Sein Wirken bleibt nicht nur im Generationennetz, sondern in den Herzen vieler Menschen lebendig, die Wolfgang begegnet sind.

Unsere Gedanken sind bei seiner Familie.



nachwort

alleine

hätte ich den weg

niemals hierher gefunden

dessen bin ich mir bewußt

viele haben mich begleitet

manche haben mich sogar getragen

durch liebe, wut und mut

bin ich gewachsen

kann mich frei bewegen

schwächen zeigen

tränen

lachen

kann witze machen

May Ayin



Angelina Bartlett

07.03.1959 – 31.07.2025

Weggefährtinnen und Weggefährten trauern um die ehemalige Kollegin im Generationennetz Gelsenkirchen e.V.



Individuelle Pflege und Betreuung – Ihr Partner vor Ort

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

Wir kümmern uns!

APD Gruppe

 Pastoratstraße 1
45879 Gelsenkirchen
 0800 9230500
 info@apd.de
 www.apd.de



zur Website

Sammeln – Leidenschaft oder Hobby

Sammeln ist eine jahrtausendealte Leidenschaft, die uns auch heute in jedem Alter ergreifen kann. Als Kinder sammelten wir gerne Glanzbilder oder Matchbox Autos, Postkarten, Sanella-Bilder, Zuckertütchen oder auch Briefmarken, je nachdem, wieviel Geld wir zur Verfügung hatten. Diese Sammlungen wurden in späteren Jahren entweder aufgegeben oder durch andere Sammelobjekte ersetzt. Was bleibt, sind Erinnerungen daran, sich mit für uns schönen Dingen beschäftigt zu haben.

Wichtig war auch die soziale Komponente des Sammelns: sich mit anderen Sammlerinnen und Sammlern zu treffen und Dinge zu vergleichen, Sachen zu tauschen und eventuell zu verkaufen. In späteren Jahren und gerade im Alter werden häufig neue Sammlungen angelegt, nachdem in den mittleren arbeitsreichen Jahren keine Zeit dafür übrig war. Gerade im Alter bietet das Sammeln als Hobby eine Reihe von Vorteilen:

Es ist eine interessante Freizeitbeschäftigung.

Es dient der Entspannung.

Es kann der persönlichen Weiterbildung dienen.

Es erleichtert den Kontakt zu anderen Menschen.

Es kann zur Anerkennung beitragen.

Allerdings gibt es auch negative Auswirkungen: Wer es zu weit treibt, kann schnell zum „Messie“ werden, der/die seine/ihre Wohnung in ein Chaos verwandelt, weil er/sie sich keine Grenzen setzt. Dann werden Leidenschaft und Hobby zur Besessenheit, die schnell auch zur Verschuldung oder zum Bankrott führen kann.

Heutzutage werden andere Dinge gesammelt als früher, aber einige bleiben bis heute, zum Beispiel Briefmarken und Münzen. Für Kinder scheinen jedes Jahr neue Sachen auf den Markt zu kommen, hinter denen die Kinder herlaufen.

Es müssen nicht immer Gegenstän-

de sein, die gesammelt werden, man kann auch Gedichte, Sprüche oder auch Wörter sammeln: ich habe z.B. eine kleine Sammlung von alten, nicht mehr häufig gebrauchten Wörtern angelegt, die wir teilweise schon in der GE-nior veröffentlicht haben.

Hier nun ein paar Beispiele für kuriose Objekte, die in den letzten Jahren in teils unglaublichen Mengen aufgehäuft wurden:

Monopoly-Spiele, Plastikenten, Golfbälle, Radiergummis, Heftklammern, PEZ-Spender, Pringles Chipsbehälter, Bitte-Nicht-Stören-Schilder, Verkehrskegel, Kotztüten aus Flugzeugen und so weiter

In den folgenden Artikeln können Sie lesen, was die Mitglieder der Redaktion so alles gesammelt haben. Vielleicht erinnern Sie sich dabei an ihre eigenen Hobbies oder Leidenschaften?

Ruth Raeder

Redaktionsmitglied

Comichefte und Fotos von Modellflugzeugen und Lokomotiven

Gesammelt habe ich im Laufe meines Lebens so Einiges: als Kind zum Beispiel Murmeln, Comic-Hefte (von Micky Maus bis Sigurd), später „Faller“ Häuser für meine Märklin Eisenbahn, Modellflugzeuge von Revell (bei denen ich meine feinmotorischen Fähigkeiten testen konnte) und eine Zeit lang auch Briefmarken. Als junger Mensch „sammelte“ ich Lokomotiven und Flugzeuge in Form von selbst „geschossenen“ Fotos. Zu diesem Zweck fuhr ich mit dem Fahrrad von Marl manchmal bis Recklinghausen oder Wanne-Eickel,

einmal sogar bis Dortmund. Dort gab es interessantere „Sammelobjekte“ als in Marl. Bei Urlaubs- und Klassenfahrten ergaben sich auch Möglichkeiten, diese Sammlung zu erweitern. Für die Flugzeugfotos brauchte ich meist nicht weit zu fahren, der Flugplatz Marl-Loemühle war in zwanzig Minuten zu erreichen. Schallplatten gehörten natürlich auch zu meinen Sammelobjekten. Diese besitze ich immer noch, allerdings hat der notwendige Plattenspieler schon lange seinen Geist aufgegeben. Heutzutage sind die

Schallplatten von CDs abgelöst, und die höre ich gerne mal zur Entspannung. Das Sammeln hat mir Freude gemacht, aber eine Leidenschaft war es nicht.

Heute „sammele“ (oder besser genieße) ich schöne Eindrücke in der Natur, davon gibt es zum Glück ganz viele (und das sogar kostenlos).

Klaus-Dieter Janz-Gebhardt

Redaktionsmitglied

Tiere von Steiff, Postkarten und Bücher

Von meinem sehr geringen Taschengeld habe ich mir als Kind gerne Steifftiere gekauft. Diese Sammlung konnte allerdings nie sehr groß werden, da ich mindestens ein Jahr auf alle anderen Ausgaben, wie zum Beispiel für Süßigkeiten, verzichten musste, um mir am Ende ein einziges Tier zu kaufen.

Eine weitere Sammelleidenschaft betraf Postkarten, die in meiner Kindheit noch sehr häufig verschickt wurden. Der Nachteil für mich war, dass ich, wollte ich welche erhalten, viele selber an Verwandte, Freundinnen und Freunde und Nachbarn verschicken musste. Die Karten kamen damals hauptsächlich aus dem Westen oder Osten Deutschlands, manchmal aus Österreich von Verwandten, denn kaum jemand aus

meinem Umkreis fuhr damals ins Ausland. Mit einigen dieser Karten habe ich zeitweise die Wand meines Kinderzimmers dekoriert. Ich besitze diesen Schatz noch heute und wundere mich, wenn ich ihn von Zeit zu Zeit anschau, in welchen Gegenden und Orten man damals Urlaub machte, zum Beispiel Radiumbad Brambach: gibt es das heute noch, kennt das jemand?

Später habe ich das Sammeln meinen Kindern überlassen, der eine sammelte Elefantenfiguren, der andere Figuren von Schildkröten. Ich glaube diese Schätze kann man auch jetzt noch in meinem Keller finden.

Ich besitze heute noch eine Sammlung von dreißig geerbten Espresso-

kanntassen und habe im Laufe der letzten Jahrzehnte über vierzig Kaffeekannen (die aufgereiht auf meinen Küchenschränken verstauben) von Bekannten und Freundinnen und Freunden übernommen. Diese Vorliebe für Kaffeekannen hat mich wenig gekostet, da heute niemand mehr Porzellankannen benutzt und viele sie gerne loswerden wollten.

Das Sammeln von Büchern war kein bewusstes Vorgehen, sie haben sich im Laufe der Jahre **angesammelt**. Und da ich sehr schlecht Bücher wegwerfen kann, dienen sie mir heute dazu, in Regalen aufgereiht Wände zu verstecken, die nun nicht mehr neu gestrichen werden müssen.

Ruth Raeder

Redaktionsmitglied

Legosteine und Gedichte für das Poesiealbum

Zum Thema Sammeln fällt mir so einiges ein. Es ist wohl ein menschliches Grundbedürfnis etwas zu sammeln. Egal, ob man es besitzen oder tauschen möchte. Der Sammler erfreut sich an seinen gesammelten Schätzen. Er bewahrt sie zu Hause auf, schaut sie immer wieder an, oder er sucht andere Sammler und tauscht sich mit ihnen aus.

Als Kind habe ich einige wunderbare Schätze gehabt. Ich habe Marmor und Glaskugeln gesammelt. Auch besaß ich viele Legosteine. Diese Steine bieten natürlich keinen Vergleich zu den heutigen Möglichkeiten, mit den Legosteinen zu bauen. Ich konnte immerhin Häuser, Türme entwerfen. Meine Häuser hatten Fenster, Türen und sogar

schon Licht, denn ich besaß einen Lichtstein, der, verbunden mit einer Blockbatterie, den nötigen Strom spendete.

Als ich älter wurde, bekam ich ein Poesiealbum geschenkt. In dem jeder, den ich kannte, einen Spruch hineinschrieb. Eine Lehrerin schrieb mir ein Gedicht. Leider weiß ich heute nicht mehr, wer das Gedicht verfasst hat. Den Vers weiß ich aber noch und so lautet der Text:

Richte nie den Wert eines Menschen
Schnell nach einer kurzen Stunde,
Oben sind bewegte Wellen.
Doch die Perle liegt ihm Grunde.
*Verfasser mir nicht bekannt**

So vergingen die Jahre. Vor einiger

Zeit habe ich noch Schlüsselanhänger gesammelt. Damit habe ich jetzt aufgehört, weil es einfach zu viele wurden. Im Grunde sammel ich heute nichts mehr. Sollte ich aber einen schönen Spruch oder Vers lesen, dann schreibe ich ihm auf und erfreue daran.

Es ändert sich alles, was früher einmal wichtig war, ist es heute nicht mehr.

Edelgard Sochaczewski

Redaktionsmitglied

(* nach Recherche im Internet: Der Verfasser des Gedichtes ist Otto von Leixner 1847-1907)

Ein Sammelstück mit hohem Wertzuwachs



Es war im Jahr 1952, als der Arbeitslohn noch in bar und zwar in Lohnbüchsen ausgezahlt wurde. Mein Vater hatte eines Tages neben den üblichen DM-Scheinen auch ein 5 DM-Stück in seiner Lohnbüchse, und zwar ein besonderes. Es handelte sich um die erste Gedenkprägung aus Silber anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Germanischen Nationalmuseums in Nürnberg, welche als gültiges Zahlungsmittel zum Kurswert ausgegeben wurde.

Meine Mutter sagte sofort, als sie die Münze sah, die wird bestimmt eines Tages eine Menge mehr wert sein. Deshalb schenken meine Eltern mir die Münze mit dem Hinweis, gib sie nicht sofort aus und lass sie als Anfang für eine größere Anschaffung liegen, denn sie wird ja immer

mindestens zum Nennwert gültig bleiben.

Ich hatte die Münze jahrelang zwar nicht vergessen, aber auch nicht ausgegeben. Im Jahre 1971 erzählte mir ein Arbeitskollege, dass er im Nachlass seines verstorbenen Vaters etliche 5 DM-Gedenkmünzen gefunden hätte und damit nicht so richtig was anfangen könnte. Sein Vater war als Direktor einer Sparkasse direkt an der Ausgabestelle der jeweils aktuellen Gedenkmünzen und hatte so einige gekauft. Ich sagte ihm, dass ich mich dafür interessieren würde und sich für die Münzen deutlich mehr als der Nennwert erzielen ließe. Er überlies mir damals, als Dank für diesen Hinweis, eine Gedenkmünze von Schiller für 150 DM, die ich drei Wochen später für das Doppelte des Preises verkaufen konnte, ohne viel dafür getan zu haben.

Meine Münze des Germanischen Museums blieb aber weiter in meinem Besitz und wartete darauf noch vielversprechender verkauft zu werden.

Als wir uns im Jahre 1983 entschlossen, aus unserer bis dahin genutzten Mietwohnung in ein eigenes Haus umzuziehen, war die größere Anschaffung da, die als Anlass zum Verkauf der Gedenkmünze geeignet



erschien. Mit einigem Geschick erzielte ich beim Verkauf eine Summe von 1.200 DM, was einem Vielfachen des Einstandswertes von 5 DM entsprach.

Ich hatte zwischendurch zwar auch noch andere Gedenkmünzen zum Ausgabekurs gekauft, aber diese haben natürlich keinen so hohen Wertzuwachs erzielen können, da die Auflagezahlen ständig stiegen und die Münzen auch nicht mehr aus Silber geprägt wurden.

Die weise Voraussicht meiner Mutter hat mir damit einen hohen Wertzuwachs und einen vergünstigten Hauskaufpreis ermöglicht. - „Sammlerglück“

Werner Rothmann

Redaktionsmitglied

Münzfoto: www.historia-hamburg.de

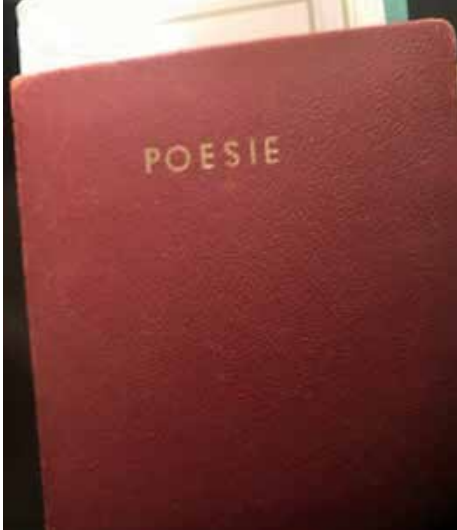
Elfchen

**Sammeln
Sachen, Dinge
Die Freude machen
Zu besitzen oder tauschen
Leidenschaft**

**Lärm
Krach, Radau
Belästigung, die stört
Die krank und nervös macht
Dauerbeschallung**

Edelgard Sochazchewski • Mitglied der Redaktion

Liebesbriefe, Poesiealbum, Autogrammkarten



Poesiealbum

Das Glück kommt unverhofft... ich habe meine alte Schatztruhe wieder entdeckt.

Darin sind meine Liebesbriefe oder -karten schön zusammengebündelt, mit einer rosa Schleife versehen, denn sie sind die Erinnerung für mich an einen besonderen Menschen, also ein FEUERWERK der Gefühle.

Den ersten Freundschaftsbeweis bekam ich in der Volksschule von

einem Jungen, der drei Reihen hinter mir saß. Weiter geleitet wurde ein Zettel während einer Unterrichtsstunde, versteckt vor den Argusaugen der Lehrerin. Um eine Antwort wurde auf dem Zettel gebeten auf die Frage: Willst du mit mir gehen? Ich musste JA oder NEIN ankreuzen. Später bekam ich Liebeskarten aus aller Welt von Freunden und dann den Liebesbrief vom Lebenspartner. Romantik pur...

Das alte Poesiealbum befand sich auch in der Truhe, versehen mit guten Wünschen und Ratschlägen von meinen Freunden, Mutter und Vater, Tante und Onkel, Schwestern und ihren Ehemännern, Mit-



Schatztruhe

schülern, Lehrern und von meinem Lebenspartner. Die wohlgemeinten Sprüche (alle mit einem schönen Glanzbild versehen), klingen so: der Spruch von Tante Erna: Hab SONNE im Herzen, ob's stürmt oder schneit. Oder der von Schwager Willi: Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück (Goethe). Und der Hinweis von einer Lehrerin: **Ist das Leben nicht hundertmal zu kurz, sich in ihm zu langweilen?** (Nietzsche) Diese Sprüche beeinflussten schon meinen Lebensweg.

Meine gesammelten Autogrammkarten der damaligen Stars: Erinnerungen an große Events.

Sonnenstrahlen habe ich auch in der Schatztruhe gesammelt. Ein Sonnenstrahl ist mir beim Öffnen entwischt und sorgt jetzt für eine große Hitzewelle bei mir.

Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied

Sammelbilder und Schuco Autos

Als kleiner Steppke sammelte ich die Sanella Bilder mit den Tierfotos aus dem ehemaligen Ruhr-Zoo. Die Bilder für das Album bekam man bei einem Einkauf von Sanela Margarine. Einige Zeit später bekam ich von meinen Eltern ein Album, in dem ich die Tierfotos einkleben konnte. Unter den Bildern waren jeweils Informationen zu dem Bild. So lernte ich im Handumdrehen die Tierwelt besser kennen. Wir gingen in der Zeit mehrmals in den Zoo und konnten so die Tiere in ihren Ställen und Gehegen beobachten. Einige Mona-

te später, es muss wohl im Oktober gewesen sein bekam ich eine Autobahn geschenkt. Es war eine Schuco Autobahn, die auf Drähten lief und zusammengesteckt viele Straßen bildete. Zwei Autos von Schuco musste man mit dem Schlüssel aufziehen. Monate später sah ich die Autos mit Batterieantrieb. So sparte ich mein Taschengeld und kaufte mir ein batteriebetriebenes Auto. Ich hatte ein neues Hobby! Jedes Mal, wenn ich Taschengeld bekam oder wenn mir jemand etwas schenken wollte, dann sollte es nur Zubehör

für meine Autobahn sein. In Laufe der Zeit hatte ich viel Zubehör wie Ampelanlagen, Häuser, Verkehrszeichen und Autos. Ich freute mich am meisten über die elektrisch betriebenen Autos, denn die anderen fuhren zu langsam.

Heute hat sich meine Sammelleidenschaft gelegt, was ich noch sammeln, sind Bücher.

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

Briefmarken, Postkarten und Ohrclips

Was habe ich in meinem Leben nicht schon alles gesammelt?! Als Kind sicherlich Murmeln oder Knicker, wie wir sie nannten. Die konnten wir noch richtig tauschen und damit spielen und dabei neue gewinnen oder auch verlieren. In meiner Erinnerung habe ich wohl eher welche verloren. Dann gab es ja auch noch die Glanzbilder, die wir Mädchen getauscht haben. Da gab es welche mit Glitzer drauf, die waren doppelt so viel wert wie die ohne Glitzer. Manche davon landeten nach einiger Zeit in meinem Poesiealbum und dem Album anderer Mädchen.

Gesammelt habe ich auch Briefmarken, ein Hobby, das mein Vater ernsthaft betrieben hat. Er war in einem Briefmarkensammler Verein und hat irgendwann der Zeitung ein Interview gegeben, mit einem Foto, auf dem er mit mir über einem Album saß und mir andere Länder auf dem Globus gezeigt hat. Aber oft war der Globus nicht in Betrieb. Wobei ich ihm allerdings öfter geholfen habe, war das Ablösen der gestempelten Briefmarken von Briefen und Postkarten im Wasserbad, dem Trocknen in speziellen Heften aus Löschpapier, um sie anschließend in Alben und vielen kleinen Umschlägen ein zu sortieren. Das habe ich wohl ziemlich lange mitgemacht und natürlich auch ein eigenes kleines Album angelegt. Wie lange ich dieses Sammeln betrieben habe, weiß ich nicht mehr, aber bis in meine jüngste Vergangenheit habe ich zumindest immer darauf geachtet, meine Post mit Sondermarken zu frankieren. Seit ich nicht mehr so viele Briefe schreibe, und bei der Post häufig diese Stempel draufgesetzt werden, achte ich nicht mehr auf die Briefmarken, bis ich Anfang dieses Jahres ein witziges Erlebnis hatte. Ich wollte innerhalb von Deutschland einen Kalender aus Amerika verschicken und habe ihn zu einer neuen kleinen Poststelle in einem Zeitschriftenladen gebracht.

Dort klebte die Frau auch noch Briefmarken drauf. Auf mehr habe ich nicht geachtet und die Quittung einfach eingesteckt. Als ich zuhause auf die Quittung geschaut habe, musste ich mich doch sehr wundern, wie die Post heutzutage Briefe befördert. Dort stand „070 PW Briefumlaufbahn - 100 PW Briefsegler - 010 PW Flaschenpost“ Wie soll das denn funktionieren? Wird der Brief erst in eine Umlaufbahn um die Erde geschickt, dann mit einem Briefsegler (einer Kreuzung von Brieftaube und Mauersegler) befördert und wer steckt meinen Großbrief in eine Flasche? Mit diesen witzigen Vermutungen habe ich auch einige an-

dere Menschen zum Schmunzeln gebracht. Diese Überlegungen habe ich auch dem Empfänger geschrieben und die nüchterne Antwort bekommen, dass es sich um Sondermarken handelte. Das kommt davon, dass ich mich seit längerem nicht mehr mit dem Briefmarkensammeln beschäftigt habe.

Neben den Briefmarken habe ich auch Postkarten gesammelt, vor allem die Ansichtskarten von Urlaubsorten anderer Menschen, eben Orten, die mir neu waren. Das war spannend, wurde später uninteressant, weil ich selber auch verreist bin. Irgendwann, als ich mit oder ohne meine Eltern ins Café gegangen bin, kamen Zuckerstückchen dazu mit den Angaben des Cafés. Zuerst Stückchen, später Tütchen und heutzutage diese schmalen Tütchen, nicht unbedingt wegen der Erinnerung an das Café, sondern schlicht und einfach als Vorrat für meinen Kunstkiosk. Dazu fällt mir eine andere Geschichte ein, die mir eine Bekannte erzählt hat, die so Zuckertütchen für einen Freund gesammelt hat, bis er sie eines Tages angefahren hat: Willst du mich vergiften! Weil da ein Tütchen Frischblumendünger dazwischengeraten war.

Während meines Studiums habe ich mich gerne peppig angezogen und Ohringe getragen und auch gesammelt. Zuerst waren es Ohrclips, für die ich dann ein schwarzes Samtband an die Wand genagelt und die Ohrclips drangehängt habe. Viele Jahre später habe ich mir Ohrlöcher stechen lassen und hänge jetzt meine gesammelten Ohringe in die Badezimmergardine, damit ich sie mir morgens aussuchen kann.

Aber diese gesammelten Ohringe und Kleidungsstücke im Schrank sind eigentlich ein Zeichen für die neuen Art des Sammelns, nämlich



das passive Organisieren all der ANGESAMMELTEN Dinge in meinem Leben. Ich bin lange nicht mehr umgezogen und da sammelt sich so einiges an. Wegwerfen fällt mir schwer. Ich habe tatsächlich zwei große Regale in meinem Arbeitszimmer mit Ordnern voll mit Zeitschriften, Texten und Aufgabenblättern

aus mehr als 20 Jahren Englischkursen. Die kann ich ja noch mal wieder einsetzen. Ich glaube, dass ich diese Vorratshaltung von meiner Mutter und Oma übernommen habe, die nach der Erfahrung der beiden Weltkriege auch nichts weggeworfen haben, weil man es ja evtl. wieder verwenden könnte.

Fazit, meine Lebenserfahrung: Vom aktiven Sammeln in jungen Jahren zum passiven Umgang mit angesammelten Dingen heutzutage.

Brigitte Böcker-Miller

Mitglied der Redaktion

Neuer Standort in Horst-Süd: Sprechstunden jetzt im Quartierszentrum



**Generationennetz
Gelsenkirchen e.V.**

Am Mittwoch, den 18. Juni 2025, konnten wir die Standorteröffnung unserer ehrenamtlich tätigen Nachbarschaftsstifterin Helga Töpfer in den Räumlichkeiten des Quartierszentrums in der Harthorststraße 6a, 45899 Gelsenkirchen, feiern. Bei der Auftaktveranstaltung dankte die Geschäftsführerin des Generationennetzes, Britta Bertermann, dem Diakoniewerk Gelsenkirchen/Wattenscheid und der stellvertretenden Einrichtungsleitung der Beratungsdienste des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid e. V., Katharina Küsgen, ausdrücklich für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung bei diesem Angebot. Auch der Nachbarschaftsstifterin Helga Töpfer dankte Frau Bertermann für ihr reges Engagement und wünschte ihr alles Gute und viel Erfolg im Quartierszentrum Horst.

Bürgerschaftlich engagierte Nachbarschaftsstifter:innen setzen sich für ältere Gelsenkircener:innen ein. Sie vermitteln Hilfeleistungen im Stadtteil und stellen Kontakte her. Die Nachbarschaftsstifter:innen engagieren sich für ein seniorengerechtes Wohnumfeld – sei es durch das Angebot wöchentlicher Sprechstunden, gemeinsame Aktivitäten oder vielfältige Projekte. Frau

Töpfer bietet ihre Sprechstunde im Zweiwochentakt, mittwochs (ungerade Kalenderwochen), von 14:00 bis 16:00 Uhr an. Sie freut sich auf den Austausch mit den Bürger:innen und steht für Anliegen, Fragen oder einfach für ein nettes Gespräch zur Verfügung.

Ansprechpartner
Generationennetz Gelsenkirchen e.V.
Frederik Voigt
Industriestr.15
45888 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 70252048
Mobil: 0157 33031693
E-Mail:
frederik.voigt@gelsenkirchen.de



Aus der Einsamkeit – Schritt für Schritt Zwei Tage voller Begegnungen, Gesprächen und Bewegung

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche GEMEINSAM aus der Einsamkeit haben sich am 27. und 28. Mai zahlreiche Menschen bei zwei besonderen Spaziergängen in Gelsenkirchen auf den Weg gemacht. Ob am Berger See oder an der VHS: Das Motto lautete „gemeinsam statt einsam“ – und genau dieses Gefühl war spürbar.

Die Spaziergänge wurden von den Spaziergangspat:innen und -paten des Generationennetzes Gelsenkirchen geplant und begleitet. Jede:r konnte im eigenen Tempo mitgehen, aber niemand ging allein. Ein beson-

deres Highlight war die Rikscha, in der man sich ein Stück des Weges ganz bequem mitnehmen lassen konnte – ein Angebot, das mit großer Begeisterung genutzt wurde.

Auf halber Strecke wartete eine gemütliche Pause mit Kaffee und Gebäck – Zeit für Gespräche, Lachen und das Knüpfen neuer Kontakte. Viele Teilnehmende kamen nicht nur zum Spazieren, sondern auch, um Gemeinschaft zu erleben und ein paar unbeschwerte Momente in netter Gesellschaft zu genießen.

Fortsetzung folgt: Bereits im August

ist ein weiterer Spaziergang im Reviervpark Nienhausen geplant. Auch andere Stadtteile werden nach und nach einbezogen, um noch mehr Menschen die Möglichkeit zu geben, gemeinsam in Bewegung zu kommen.

Wer Lust hat, die Spaziergangspat:innen und ihre Angebote einmal kennenzulernen, erhält aktuelle Termine und weitere Informationen beim Generationennetz Gelsenkirchen unter 0209 1695432.

Linda Benkel

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.



Elfchen

**Augenblick
Augen leuchten
So schön blau
Ich vergesse die Welt
Verliebt**

**Traum
Ich sehe
Kann nicht festhalten
Was ich träumend sehe
Albtraum**

Edelgard Sochazchewski • Mitglied der Redaktion

Gemeinsam statt einsam: Grillnachmittag in Bergmannsglück



Unter dem Motto „Zusammenhalt macht stark“ luden die Nachbarschaftsstifter des Generationennetz Gelsenkirchen am Donnerstag, den 26.6.25 zu einem geselligen Grillnachmittag ein. Die Veranstaltung brachte zahlreiche ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Bergmannsglück im Pavillon des Kin-

dergartens an der Niefeldstraße zusammen.

Bei bestem Sommerwetter konnten sich die Teilnehmenden an frisch gegrillten Speisen, selbst gemachten Salaten, kühlen alkoholfreien Getränken und guten Gesprächen erfreuen. Neben dem leiblichen Wohl

standen vor allem der Austausch und das Miteinander im Mittelpunkt. „Es ist schön zu sehen, wie viele Senioren heute gekommen sind – das zeigt, wie groß das Bedürfnis nach Gemeinschaft ist“, so eine der Organisatorinnen. Die fünf Nachbarschaftsstifter hatten anstehende Aufgaben gut aufgeteilt: Birgit, Claudia und Sabine verteilten am Buffet Brot, Salate und Soßen; Ralf und Harry schwitzten am heißen Grill bei der Zubereitung der Fleischsorten. Dabei wurden sie tatkräftig von dem Senior Werner unterstützt. Hungrig ging an diesem Nachmittag niemand nach Hause.

Die Veranstaltung zielte darauf ab, dem wachsenden Problem der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken. „Gerade ältere Menschen laufen Gefahr, im Alltag den Anschluss zu verlieren. Mit solchen Aktionen möchten wir zeigen, dass niemand allein bleiben muss – und dass es Orte und Menschen gibt, die füreinander da sind“, betonten die Nachbarschaftsstifter.

Ein gelungener Tag, der Mut macht und Lust auf weitere gemeinsame Aktionen weckt.

Harry Koch
Nachbarschaftsstifter



Gemeinsames Budget für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Neu ab 1. Juli 2025: Die Pflicht zur Vor-Pflegezeit entfällt

Bisher hatten Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 auf Antrag Anspruch auf ein getrenntes Budget für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, wenn die pflegebedürftige Person bereits sechs Monate gepflegt wurde. Ab 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst. Die komplexe Verrechnung entfällt, es genügt ein Antrag. Pflege-

bedürftigen ab Pflegegrad 2 stehen bis zu 3.539 Euro je Kalenderjahr zur Verfügung, die sie je nach Bedarf für beide Leistungsarten einsetzen können.

Gleichzeitig entfällt die Pflicht zur Vor-Pflegezeit. Das Entlastungsbudget kann bereits ab Pflegegrad-Feststellung geltend gemacht werden. Statt für bisher sechs Wochen darf die Verhinderungspflege nun für

bis zu acht Wochen pro Jahr in Anspruch genommen werden und wird damit der zeitlichen Höchstdauer der Kurzzeitpflege angeglichen. Zudem wird das hälftige Pflegegeld für den Zeitraum bis zur acht statt bislang sechs Wochen pro Jahr weitergezahlt.

Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin

Hotelneubau in Rotthausen

Sabine Pieniak – ehrenamtlich als Nachbarschaftsstifterin in Rotthausen unterwegs – hatte die Idee, in Rotthausen ein Bienenhotel aufzustellen. Damit sollten Bürgerinnen und Bürger für Umwelt und insbesondere für Bienenschutz sensibilisiert werden.

Sie hat nun ihr Projekt verwirklicht. Seit einiger Zeit steht das Bienen- und Insektenhotel auf dem Rotthau-

ser Friedhof – auf einem Grünstreifen, von allen Seiten weit und gut sichtbar. Einige Friedhofbesucher haben bereits ihr Interesse gezeigt. Es wurde von einer Behindertenwerkstatt der Caritas in Gladbeck aus Holz hergestellt.

Sie ist dem Gebietsbeirat Rotthausen dankbar für die Finanzierung (aus Landesmitteln NRW) und auch den Gelsendiensten für das unbüro-

kratische und kostenlose Aufstellen und den Einbau.

Ihr SeNa-Kollege Werner Backhaus hat sie bei der Befüllung mit reichhaltigem Nistmaterial unterstützt. Und jetzt hofft sie, dass alle vier- und mehrbeinigen Lebewesen ihr Röhren-Hotelzimmer im Laufe der Zeit beziehen.

Werner Backhaus

Nachbarschaftsstifter in Rotthausen





Vorhofflimmern

Neue Behandlungsoption

- PR-Text -

Neue Hoffnung für Patienten mit Vorhofflimmern

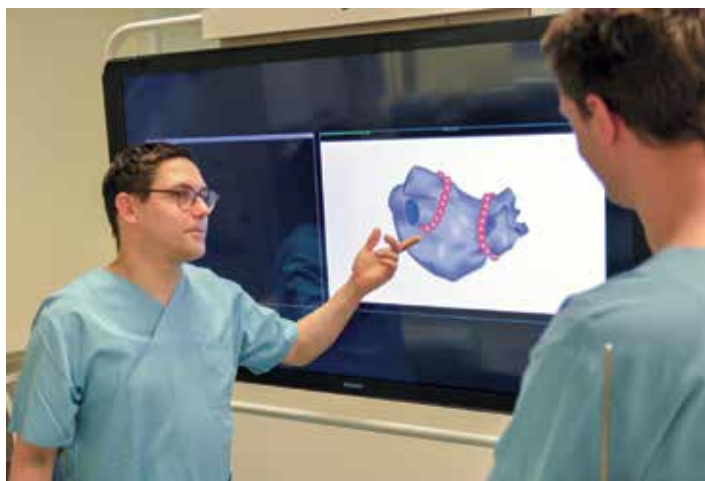
Minimal-invasive katheter-gestützte Behandlung via Pulsed-Field Ablation

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

»Aktiv gegen Einsamkeit«

Bundesweite Aktionswoche vom 12. bis 21. September 2025

Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) lädt im Rahmen seiner Kampagne „Engagement macht stark!“ engagierte BürgerInnen ein, Aktionen und Veranstaltungen zur Woche des bürgerschaftlichen Engagements vom 12. bis 21. September 2025 zu organisieren.

In diesem Jahr stellt die BBE die Aktionswoche unter das Motto »Aktiv gegen Einsamkeit«. Engagement schafft Miteinander, beugt Vereinsamung vor und hilft Menschen, soziale Isolation zu überwinden. Um diesen gesellschaftlichen Mehrwert der

Millionen Engagierten in Deutschland sichtbar zu machen und zu würdigen, findet die Woche des bürgerschaftlichen Engagements im September statt. Engagierte BürgerInnen sowie Akteure sind eingeladen, Veranstaltungen zu organisieren, in den Engagement-Kalender einzutragen und somit die eigene Arbeit bundesweit sichtbar zu machen.

Engagement wirkt gegen Einsamkeit. Menschen, die sich engagieren – egal zu welchem Thema –, kommen auf ganz natürliche Weise mit anderen zusammen. Sie knüpfen neue Kontakte und stärken ihr sozi-

ales Umfeld. Mit der Kampagne will das BBE dieses Jahr den vielfältigen Wegen, aktiv gegen Einsamkeit zu werden, eine besondere Bühne geben.

Die Anmeldung erfolgt durch einen Online-Eintrag im Engagement-Kalender auf der Kampagnenwebsite www.engagement-macht-stark.de. Im Laufe der Kampagne werden Beispiele guter Praxis im Engagement gegen Einsamkeit vorgestellt.

Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin

Erfolgreiches Nachbarschaftsfest „Mobil in Rotthausen“



Am Mittwoch, den 9. Juli 2025, luden die Nachbarschaftsstifter:innen Sabine Pieniak und Werner Backhaus und die zuständige Kollegin Sabrina Dühne vom Generationennetz Gelsenkirchen e.V. zum beliebten Nachbarschaftsfest „mobil in Rott- hausen“ ein. Unter der Schirmherr- schaft von Gelsenkirchens Polizei-

präsident Tim Frommeyer eröffnete stellvertretend Andreas Kluth, Lei- ter der Direktion Verkehr der Polizei Gelsenkirchen, die Veranstaltung mit einer herzlichen Begrüßung. Auch die 1. Bürgermeisterin Mar- tina Rudowitz, der Senioren- und Behindertenbeauftragte der Stadt Gelsenkirchen Julius Leberl sowie

die Organisator:innen freuten sich, zahlreiche Besucher:innen willkom- men zu heißen.

Als zentraler Akteur zum Thema „Mobilität“ war die BoGeStra samt Linienbus vor Ort, um zusammen mit interessierten Bürger:innen ein Rollatortraining durchzuführen. Da- mit das Bremsen, Drehen und Ma- növrieren Betroffenen nicht nur im ÖPNV leichter fällt, konnten beim Hindernis-Parcours der Gelsenkir- chener Verkehrswacht weitere Her- ausforderungen angenommen und Hindernisse bewältigt werden. Zahl- reiche Akteure waren mit Infostän- den vertreten und haben eine breite Palette an Beratungs- und Informa- tionsangeboten – von Mobilitäts- beratung über Gesundheitsthemen bis hin zu lokalen Möglichkeiten des Engagements - dabei gehabt. Auch die Riksha des Generationennetz Gelsenkirchen e.V. ist an dem Tag wieder vor Ort unterwegs gewesen und hat Jung und Alt durch den Stadtteil gefahren. Und auch für die jungen Gäste war gesorgt: Es gab kreative Bastelangebote und dank des Spielmobils konnten sich die Kinder richtig austoben.

Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Waffeln, Würstchen vom Grill, Getränke und eine reichhaltige Auswahl an Kuchen sorgten dafür, dass Groß und Klein gestärkt durch den Nachmittag gingen.

Für all jene, die diesen Tag rund um die Mobilität verpasst haben, wird derzeit bereits ein Termin im kom- menden Jahr ins Auge gefasst!



v. l.: Werner Backhaus (Nachbarschaftsstifter), Martina Rudowitz (1. Bürger- meisterin), Sabine Pieniak (Nachbarschaftsstifterin), Julius Leberl (Senioren- und Behindertenbeauftragter der Stadt Gelsenkirchen), Andreas Kluth (Lei- ter der Direktion Verkehr der Polizei Gelsenkirchen)

Sabine Pieniak,
Nachbarschaftsstifterin
Werner Backhaus,
Nachbarschaftsstifter
Sabrina Dühne,
Mitarbeiterin Mehrgenerationenhaus

150 Jahre Stadt -Gelsenkirchen



Die Bezirksfestveranstaltung Gelsenkirchen Süd anlässlich zur 150 Jahresfeier der Stadt Gelsenkirchen wurde am 12. und 13. Juli auf dem Ernst-Käsemann-Platz in Rotthausen durchgeführt. Thomas Fath der Bezirksbürgermeister von Rotthausen Süd eröffnete die Veranstaltung. Die Rotthauser Vereine hatten ihre Stände gut bestückt mit leckeren Speisen und kalten Getränken. Für die Kinder waren viele Spielgeräte vorhanden an denen sie sich austoben konnten.

Der AWO Ortsverein Rotthausen-Düppel präsentierte ein großes, sehr gut bestücktes Küchenbuffet mit selbstgebackenen Kuchen und schmackhaften Kaffee. 2 Tage war mein Team und ich vor Ort, wir begrüßen viele Gäste, freuten uns über das tolle Wetter. Sonntagmorgen



kamen noch viele Gäste, auch aus der Politik nach Rotthausen zum Ernst-Käsemann-Platz Die Oberbürgermeisterin Karin Welge sendet ein Grußwort. Andrea Henze die OB Kandidatin der SPD und noch viele andere Leute aus der Politik kamen vorbei begrüßten die Leute am Stand.

Die Rotthauser Bürgerschaft war von dem liebevollen dekorierten Verkaufsstand, den tollen Sitzgelegenheiten der AWO erfreut. Mitarbeiter der AWO Stiftung und des AWO Quartiers Center Rotthausen waren mit vor Ort. Festbesucher erkundigten sich in vielen Gesprächen über die zu leistenden Arbeiten der AWO. Es waren trotz aller Mühen 2 wunderschöne Tage voller Spaß und guten Gesprächen. Für den AWO Ortsverein Rotthausen-Düppel wurden neue Mitglieder gewonnen. Danke.

Mein Team war mal wieder großartig. Mein herzliches Dankeschön gilt meinen Leuten, denn nur zusammen sind wir stark!

Rita Stimper

1.Vorsitzende

AWO OV Rotthausen Düppel



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

Das Baggern bringt uns große Lust

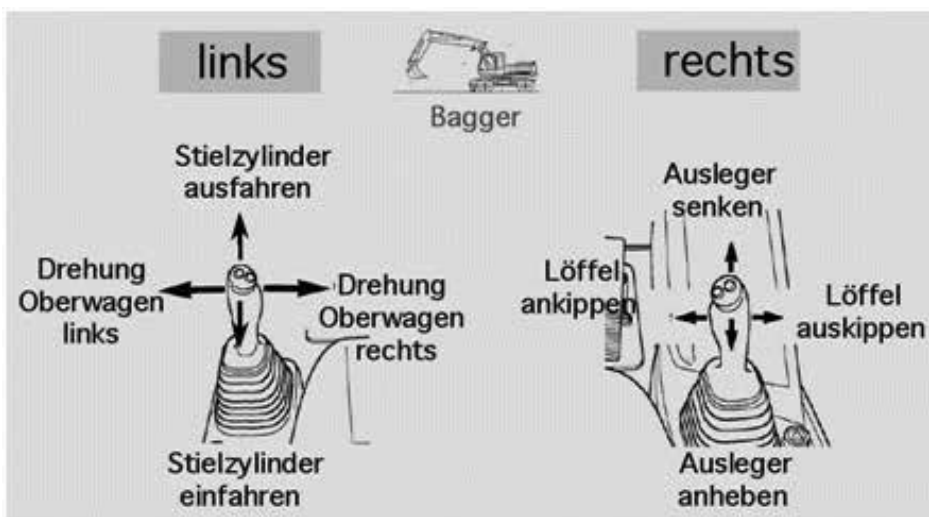


Wer kennt sie nicht - die Bagger – die uns an allen möglichen Baustellen im täglichen Leben begegnen und von uns oft nur als störend empfunden werden?

Im letzten Urlaub fielen mir drei Fahnen mit der Aufschrift: Baggerpark Emsland am Straßenrand auf und sie wiesen auf ein größeres eingezäuntes Gelände mit zahlreichen Aktivitäten hin. Mein Sohn (Baujahr 1968) und ich wollten uns die Sache mal aus der Nähe betrachten. Hier gab, es unter anderem, die Möglichkeit mal näheren Kontakt mit einem 1,5 und einem 21 Tonnen Bagger zu haben.

Die Bagger standen jeweils in Arbeitsstellung vor einem zum Teil

bereits ausgehobenen Erdloch und warteten auf eine Fortführung der angefangenen Arbeit. Für uns galt es natürlich, Hilfe zu leisten, wo es nur geht. Zunächst erhielten wir an dem etwas kleinerem 1,5 Tonnen-Bagger eine kurze Einweisung durch einen professionellen Baggerfahrer. Fahren mussten wir den Bagger nicht mehr, denn er stand ja bereits an seinem Arbeitsplatz und von uns war nur das Ausheben des Erdloches gefordert. Schnell hatte ich auf dem Sitz Platz genommen und sah rechts und links vor mir 2 Joysticks zur Betätigung des Baggerarmes, des Löffels und des Oberwagens. Der Profi blieb neben dem Bagger stehen und erklärte uns die Grundfunktionen der beiden Joysticks (siehe auch Funktionsskizze). Die Bewegungen sollten



Grafik: Joysticksteuerung aus BGAG-Report 2/2004

gleichmäßig, aber zügig rechts und links ausgeführt werden, sodass das Erdreich aus der Baugrube auf den nebenliegenden Erdhügel gelangen konnte. Löffel in Baugrube absenken und füllen, herausheben, zur Seite drehen, Löffel leeren und wieder zurück über die Baugrube schwenken, waren die zu koordinierenden Arbeitsabläufe. Leichter gesagt als getan, denn die grauen Zellen hatten noch einige Anlaufschwierigkeiten. Mit einigen Verzögerungen und neuem Mut hatte sich der Aushubhügel deutlich vergrößert und es galt nun den 21 Tonnen Bagger in Funktion

zu setzen. Hier hatte schon Jemand eine gehörige Menge Erdreich auf einen Haufen geschaufelt, den es nun in das offene Loch zu befördern galt. Die Funktionsabläufe an den Joysticks waren zwar die gleichen, aber die Kraft der Hydraulik deutlich größer und die notwendigen Bewegungsabläufe natürlich auch. Der Profi blieb wieder außerhalb des Baggers stehen und gab die notwendigen Hilfestellungen und Anweisungen ruhig und gefasst.

Mir und meinem Sohn hat die Bekanntschaft mit den Baggern viel Spaß gemacht, zumal wir ja keinen Achtsturentag damit verbringen mussten und auch kein Terminstress in unserem Nacken vorhanden war. Für viele Senioren kann solch eine Baggertour sicherlich ein Gedächtnistraining ersetzen, nur dass es nicht überall in der Nähe Baggerparks gibt.

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied



Seniorenfahrt zum Niederrhein

Die dem Generationennetz Gelsenkirchen angehörenden Nachbarschaftsstifter von Bergmannsglück haben am 04.06.2025 die Seniorinnen und Senioren zu einem Ausflug an den Niederrhein eingeladen. Gemeinsam besuchten wir den Tagebau Garzweiler und das Kloster Langwaden, wo wir auch zu Mittag gegessen haben. Danach ging es weiter ins Pfingstrosenparadies nach Hemmerden, zum Abschluss stand noch ein Besuch der Bäckerei Martisen in Grevenbroich auf dem Programm.



Die Teilnehmenden waren von diesem Ausflug begeistert – zumal die Busfahrt durch die Förderung des Seniorenbeirats der Stadt Gelsenkirchen ermöglicht wurde. So mussten die Anwesenden nur für die Verpflegung oder eventuell für die schönen Pfingstrosen, die sie mitgenommen haben, selbst bezahlen.

Eine Wiederholung ist ausdrücklich gewünscht! Geplant ist daher, im Dezember einen Ausflug zum Weihnachtsmarkt nach Osnabrück zu machen – selbstverständlich möch-



ten wir auch dieses Angebot wieder unseren Seniorinnen und Senioren zur Verfügung stellen.

Harry Koch
Nachbarschaftsstifter Buer



Innovationen für eine inklusive Gesellschaft

REHACARE – 17. – 20. September 2025, Messe Düsseldorf

Die internationale Fachmesse für Rehabilitation und Pflege REHACARE 2025 öffnet unter dem Leitsatz „Selbstbestimmt leben“ erneut ihre Tore in Düsseldorf und setzt damit ein deutliches Zeichen: Inklusion durch Innovation. Als weltweit einzige Messe, die die gesamte Community rund um das Thema selbstbestimmtes Leben vereint – von Betroffenen und Angehörigen über Lösungsanbieter, Verbände und Start-ups bis hin zu Entscheidungsträgern und Entscheidern aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft – übernimmt die REHACARE eine unver-

zichtbare gesellschaftliche Funktion. Die Fachmesse hat ein erklärtes Ziel: mehr Aufmerksamkeit für das Thema selbstbestimmtes Leben schaffen – und Barrieren abbauen, sowohl physisch als auch mental.

Die führende internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflege zeigt 2025 eindrucksvoll, wie technologische, digitale und soziale Innovationen bereits heute zur Inklusion beitragen – und welche es braucht, um eine inklusive Gesellschaft von morgen zu gestalten. Im Zentrum steht die Leitfrage:

„Welche Innovationen braucht eine inklusive Gesellschaft – und welche gibt es bereits?“

Antworten geben Start-ups, etablierte Unternehmen aus dem In- und Ausland sowie zivilgesellschaftliche Initiativen, die neue Wege zur Teilhabe aufzeigen – etwa durch digitale Assistenzsysteme, intelligente Mobilitätslösungen, smarte Pflegehilfen oder inklusiven Sport, etwa in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband (BRSNW).

Auf der größten Messe ihrer Art können sich die Teilnehmenden an Infoständen, in praxisorientierten Workshops und Kurzvorträgen sowie moderierten Diskussionsrunden zu den Themen wie „Barrierefreies Bauen und Wohnen“, „Ausbildung, Arbeitsplatz, und Beruf“, „Kommunikation“, „Medizinische Vorsorge“, „Orthopädische Hilfsmittel“, Alltagshilfen (Haushalt, Ernährung, Kleidung), „häusliche und stationäre Pflegehilfsmittel“, „Reisen, Freizeit, Sport und Spiel“, „Physiotherapie und Ergotherapie“ bei Verbänden, Organisationen, Pflegeeinrichtungen und Dienstleistern informieren. Die Messe REHACARE fördert den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Experten und Herstellern.

Veranstaltungsort: Messegelände Düsseldorf, Eingänge: Nord A (unten), Nord B (oben 1. OG), Süd, Halle 1, Ausstellungshallen: 1, 4, 5, 6, 7a und 7.0. **Öffnungszeiten:** Montag – Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr, Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr. **Tageskarte vor Ort:** 17,00 Euro, **Online-Verkauf:** 9,00 Euro, **ermäßigte Tageskarte vor Ort/Online-Verkauf:** 9,00 Euro. Weitere Infos: www.rehacare.de.

Text und Foto: **Brigitte Sdun**
Redaktionsmitarbeiterin



Schmerz lass nach

EVA Ruhr bietet ganzheitliche Hilfe bei chronischen Schmerzen



Dr. Jutta Schröder

Chefärztin der Klinik für Schmerztherapie und Palliativmedizin am Ev. Klinikum Gelsenkirchen

Fachärztin für Anästhesie mit den Schwerpunkten:

- Spezielle Schmerztherapie
- Psychotherapie / Palliativmedizin
- TCM - Traditionelle Chinesische Medizin

Chronische Schmerzen belasten nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Leben. Laut Deutscher Schmerzgesellschaft sind etwa 17% aller Deutschen von chronischen Schmerzen betroffen, also mehr als 12 Millionen Menschen. Dennoch ist die Versorgungslage unzureichend – vielerorts fehlen spezialisierte Angebote. Viele Betroffene suchen Orthopäden oder Neurologen auf, die die Schmerzerkrankung nicht erfolgreich behandeln können.

Der Evangelische Verbund Augusta Ruhr (EVA Ruhr) vereint sieben starke Krankenhäuser im Ruhrgebiet in Bochum, Castrop-Rauxel, Gelsenkirchen, Hattingen,

Herne und Witten mit einem umfassenden Angebot für Menschen mit chronischen Schmerzen. Die Patientinnen und Patienten können in allen Krankenhäusern eine moderne Schmerzbehandlung wahrnehmen und je nach Erkrankung an den einzelnen Standorten spezialisierte Therapien in Anspruch nehmen. In Gelsenkirchen z.B. in einer Tagesklinik, die eine intensivste, dreiwöchige Schmerztherapie anbietet. Vor Beginn der Behandlung erfolgt hier eine ausführliche ärztliche, psychologische und physiotherapeutische Schmerzdiagnostik. Weitere Schwerpunkte im Verbund sind Spezielle Schmerzphysiotherapie und Manuelle Therapie.

Allen Angeboten liegt ein multimodaler Behandlungsansatz zugrunde, bei dem nicht nur körperliche, sondern auch psycho-soziale Faktoren behandelt werden. Denn die Ursachen von chronischem Schmerz sind ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Ärger in der Partnerschaft oder Unzufriedenheit im Job können eine Auswirkung auf das Schmerzempfinden haben. Über moderne Behandlungsansätze sowie individuelle Therapiemöglichkeiten möchte das EVA Ruhr Patientenforum „Chronischer Schmerz“ ab September aufklären. Bei der Veranstaltungsreihe stellen die Expertinnen und Experten aus den Schmerzkliniken zum Austausch be-

reit. „Wir möchten mit dem Patientenforum auch Mut machen. Manchmal muss man in der Schmerzbehandlung an „vielen kleinen Schraubchen“ drehen, damit die Behandlung zum Erfolg führt. Die möchten wir aufzeigen“, erklärt Dr. Jutta Schröder, Chefärztin im EVK Gelsenkirchen und Sprecherin der Fachgruppe „Schmerztherapie“ im EVA Ruhr.

Die Veranstaltung findet mit identischem Programm an allen EVA Ruhr-Standorten statt. Weitere Infos und Anmeldung unter www.eva-ruhr.de/schmerz.



Evangelischer Verbund
Augusta Ruhr

Schmerz

EVA Ruhr Patientenforum
Chronischer Schmerz

24. September 2025, 17 Uhr
Gelsenkirchen

26. November 2025, 17 Uhr
Castrop-Rauxel

4. Februar 2026, 17 Uhr
Herne-Eickel

15. April 2026, 17 Uhr
Witten

17. Juni 2026, 17 Uhr
Bochum

Weitere Infos
und Anmeldung:



www.eva-ruhr.de/schmerz

lass

nach



Evangelisches Klinikum
Gelsenkirchen



EvK Herne



EvK Castrop-Rauxel



Ev. Krankenhaus
Witten



augusta
MEDIZIN PFLEGE BILDUNG

Rotthausener in Köln



Am 17. Mai war es wieder soweit, unser diesjähriger Jahresausflug, diesmal in die schöne Stadt Köln, startete am Rotthausener Markt. Schon der Start verlief anders als geplant, unser gebuchter Reisebus ist zwei Tage vorher liegengeblieben. Es wurden stattdessen drei kleine Busse für unsere fünfzig Seniorinnen und Senioren bereitgestellt, was unsere Vorbereitungen für die Fahrt teilweise zu Nichte machte. Wir hatten nämlich im Vorfeld liebevoll kleine Tütchen mit Süßigkeiten und Gutscheine für ein Getränk auf dem Schiff vorbereitet. Außerdem hatten wir Liederzettel gebastelt und wollten schon im Bus singen. Jetzt

aber hatten wir plötzlich drei Busse und nur zwei Begleiter. Wir haben uns davon nicht beirren lassen und trotzdem gesungen. Mit etwas Verspätung kamen wir in Köln an, da die vielen Baustellen nicht umfahren werden konnten.

In Köln haben wir als erstes das Schokoladenmuseum besucht, was sehr interessant war. An einigen Stellen durften wir sogar leckere Schokolade probieren. In einer Pizzeria haben wir uns im Anschluss verwöhnen lassen. Gut gesättigt begaben wir uns wie immer auf den üblichen Spaziergang. Einige schafften es bis zum Kölner Dom, andere

setzten sich am Rheinufer auf Bänke und unterhielten sich angeregt.

Eine einstündige Schifffahrt auf dem Rhein bildete den Abschluss unseres Tagesausflugs, bei der das Wetter wunderbar mitspielte. Bei der Busfahrt zeigen sich alle trotz anfänglicher Schwierigkeiten zufrieden und einige haben erschöpft ein Nickerchen gemacht.

Für die finanzielle Unterstützung durch den Seniorenbeirat möchten wir uns von Herzen bedanken und planen schon für das nächste Jahr.

Angelika Hennings
ZWAR-Gruppe Rotthausen

Euro-WC-Schlüssel für Schwerbehinderte

Bezugsberechtigte Personen können barrierefreie Toiletten kostenfrei nutzen

Heutzutage wird (fast) alles teurer – sogar die Nutzung der öffentlichen Toiletten für das dringende natürliche Bedürfnis kostet inzwischen von 0,70 Euro bis 2,50 Euro. Stehen die hohen Preise überhaupt in Relation

zu dem, was man dafür bekommt? Hier lohnt sich inzwischen der Preisvergleich. Es geht nämlich auch kostenfrei!

Der Original-Euro-WC-Schlüssel

öffnet beinahe alle Autobahn-Raststätten- und Bahnhofstoiletten sowie öffentlichen Toiletten in Fußgängerzonen, Museen, Einkaufszentren oder Behörden vieler Städte in Deutschland, Österreich, Schweiz



und in weiteren europäischen Ländern.

Achtung! Der Schlüssel wird nur an Menschen mit Behinderung bzw. bei bestimmten Krankheiten verschickt, die auf barrierefreie Toiletten angewiesen sind. Das sind z.B. schwer Gehbehinderte; Rollstuhlfahrer/innen; Stomaträger/innen; Blinde; Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind und gegebenenfalls eine Hilfs-

person brauchen. Außerdem sind Personen berechtigt, die an Multipler Sklerose, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind und Menschen mit chronischer Blasen-/Darmerkrankung. Auf jeden Fall erhalten Personen einen Schlüssel, wenn im Schwerbehindertenausweis

- das Merkzeichen aG, B, H, BL oder TBI unabhängig vom Grad der Behinderung (GdB)
- G und Grad der Behinderung (GdB) 70% aufwärts (also 80%, 90% oder 100%) enthalten ist.

Der Euro-WC-Schlüssel, der zum einheitlichen Schließsystem für Schwerbehindertentoiletten gehört, wird auch gelegentlich für den Zugang zu Aufzugssystemen für Behinderte eingesetzt.

Wer einen Euro-WC-Schlüssel nutzen möchte, braucht dazu einen gültigen, deutschen Schwerbehindertenausweis. Liegt kein entsprechender GdB vor, muss bei den o.g. Krankheiten ein Attest, eine ärztli-



che Bescheinigung o.ä. vorgelegt werden. Der Schlüssel kostet ca. 27 Euro. Dieser kann mit einer Kopie des Schwerbehindertenausweises oder der ärztlichen Bescheinigung bestellt werden beim Club Behinderter, Pallaswiesenstr. 123a, 64293 Darmstadt, E-Mail: bestellung@cbf-darmstadt.de. Bei Fragen zur Bestellung: Tel. 06151 / 8122-0

Brigitte Sdun

Redaktionsmitarbeiterin

Getrübte Stimmung im Urlaubsparadies

Judith und Hugo sind seit zwölf Jahren ein Paar, aber es läuft schon lange nicht mehr rund zwischen ihnen. Nach unzähligen Paartherapiesitzungen beschließen sie, in den Süden zu fahren. Sie versuchen, ihre Ehe zu retten, indem sie sich mit ihrer zehnjährigen Tochter, der begabten und introvertierten Ava, einen Aufenthalt in einem luxuriösen All-inclusive-Resort gönnen. Können sie noch einmal ihre Liebe entfachen? Im Fünf-Sterne-Hotel treffen sie auf den liebenswerten Pagen Waldemar, das narkoleptische Zimmermädchen Belén und die Stewardess Céleste, die eine ganz besondere Beziehung zum Himmel hat. Im Urlaubsparadies glitzert das Meer am Horizont, die Eiswürfel klirren im Glas, doch dann trübt sich die Stimmung. Ein toter Wal strandet direkt vor dem Hotel und stinkt so gewaltig, dass

ihn schon bald niemand mehr ignorieren kann. Wie lange lässt sich unter diesen Umständen die Illusion vom perfekten Urlaubsort aufrechterhalten? Judith und Hugo müssen sich fragen, ob ein Paradies unter Palmen wirklich über tiefgreifende Verwesungsprozesse hinwegtäuschen kann. Mit viel Humor lotet der Autor das Unbehagen aus, das sich im Verborgenen einstellt und so lange verstärkt, bis es nicht mehr zu ignorieren ist. BS

Paul Ruban

Der Duft des Wals

Verlag: Aufbau Verlag

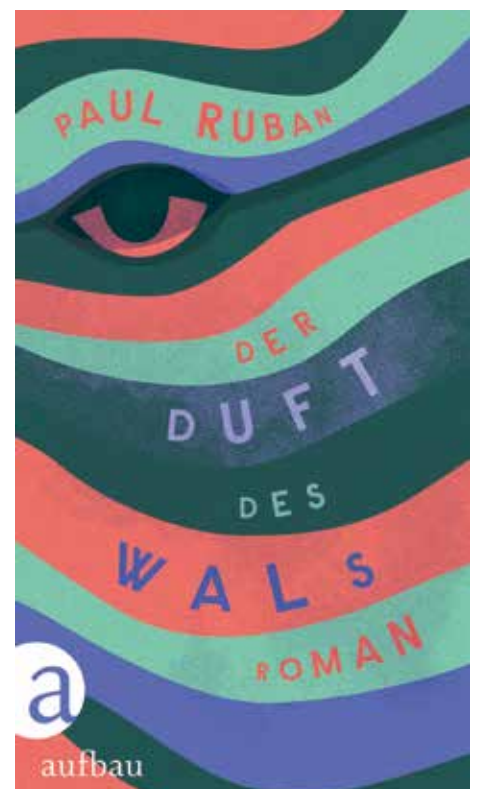
223 Seiten

Preis: 22,00 Euro

ISBN: 978-3-351-04253-0

Brigitte Sdun

Redaktionsmitglied



Bienenfest in Rotthausen

Am 20. Mai war Welttag der Bienen. Einen Tag später luden die Rotthausener Nachbarschaftsstifter Sabine Pieniak und Werner Backhaus zum diesjährigen Bienenfest auf dem Ernst-Käsemann-Platz ein. Eröffnet wurde das Fest mit einer Tanzgruppe von den flotten Bienen des Jugendzentrums Lalok Libre.

Bei strahlendem Sonnenschein konnten viele Besucherinnen und Besucher begrüßt werden. Sie nahmen die Angebote von Beratung, Information, Süßes und Gegrilltes sowie den Kauf von Honig zahlreich an. Auch die Pflanzenbörse war gut besucht. Das Kinderkarussell war ständig in Bewegung. Und die Rikscha des Generationennetzes war ständig besetzt und unterwegs. Großes Danke an die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die vor- nachher und während des Festes wesentlich zum Erfolg beigetragen haben. Stell-



vertretend seien genannt: Bürgerverein, Bürgerschützenverein, AWO, Meyer 56/Die Falken.

ständen. Das Fest wurde mit Mitteln aus dem Bezirksforum Süd 2024 unterstützt.

Danke auch an die vielen Aussteller mit ihren Verkaufs- und Beratungs-

Werner Backhaus
Nachbarschaftsstifter in Rotthausen



Schreck in der Mittagszeit

Am 1. Juli in der Mittagszeit, es war Markttag, war ich bei TEDI, um mir eine Ordnungsbox zu kaufen. In dem Gang, in dem ganz oben in den Regalen die Boxen standen, kam mir eine junge Frau entgegen. Sie hielt einen sehr großen Zeichenblock waagrecht vor sich, wie ein Tablett. Sie ging an mir vorbei und stieß mir versehentlich in die linke Seite. Ich sah sie kurz an und sie entschuldigte sich. Ich dachte, warum trägt sie

den Zeichenblock wie ein Tablett. Ich würde ihn so nicht tragen. Kurz vorher hatte ich noch eine junge Frau in der Hocke vor dem gegenüberliegenden Regal direkt hinter mir bemerkt, die im unteren Fach herumkramte. Ich nahm aus dem obersten Regal eine Holzbox herunter. Meine geschlossene Reißverschluss-Handtasche hing in meiner linken Armbeuge.

Während ich mir die Holzbox ansah, entdeckte ich plötzlich den großen Zeichenblock, der über meine Handtasche gehalten wurde und mich wieder in der Seite traf. Ich spürte sofort, dass man an meiner Tasche war. Ich schaute direkt auf meine Tasche, die ganz geöffnet war und sah mit sehr großem Schrecken, dass mein Portemonnaie gestohlen worden war.

Ich sah die Diebin an und ich sagte zu ihr, sie haben mein Portemonnaie geklaut. In diesem Moment rannte sie sehr schnell aus dem Laden. In meiner Panik lief ich mit der Holzbox hinterher. Ich rief ganz laut schon im Laden und dann in der Marienstraße in Richtung Juwelier Weber. „Halte sie fest, die hat mir gerade mein Portemonnaie aus meiner Tasche geklaut“. Ich rief es immer wieder, bis einige Leute der Diebin hinterherrannten. Auch ein großer junger Mann beteiligte sich.

Die Leute verfolgten die Diebin in Richtung Hochstraße. Ich konnte nicht mehr hinterher, da ich gesundheitliche Probleme verspürte. Ich ging mit der Holzbox zurück zu TEDI.

An der Ladentür angekommen, ka-

men die helfenden Leute schon mit der Diebin zurück, womit ich nicht gerechnet hätte. Die Diebin lief an mir sehr schnell vorbei in den Laden und sagte zu mir: „Ich war das nicht, ich habe das nicht geklaut, das war eine Andere“. Die Diebin ging schnell auf ein Regal zu, griff hinter die Ware und kam mit meinem Portemonnaie zu mir, gab es mir und rannte superschnell aus dem Laden hinaus.

Ihre Komplizin, welche vorher hinter mir in der Hocke vor dem unteren Regal saß, wird unter dem Zeichenblock meine Tasche geöffnet und das Portemonnaie geklaut haben. Nachdem sie mitbekommen hatte, dass ich es gemerkt hatte, hatte die Komplizin beim schnellen Verlassen des Ladens das Portemonnaie in einem Regal versteckt.

Ich stand unter Schock, war aber heilfroh mein Portemonnaie wieder zu haben. Somit konnte ich die Holzbox bezahlen. Die Vorstellung das alles weg ist, Ausweise, Karten und Geld gibt einem ein Ohnmachtsgefühl, das sehr weh tut. Dazu kämen der ganze Ärger und die Kosten, um alles zu ersetzen.

Bei den Helfern, die die Diebin zurück zum Laden brachten, möchte ich mich hiermit ganz herzlich bedanken. Zum Zeitpunkt des Diebstahls war ich wegen der großen Aufregung wohl offensichtlich nicht mehr dazu in der Lage.

Nacherzählt von

Brigitte Böcker-Miller
Redaktionsmitglied

Abschied und Neubeginn

Nach dreißig Jahren Ehe ist Malene plötzlich Witwe. Ein Schock, der ihr die Lebensfreude nimmt. Anstatt zu trauern, ist sie vor allem wütend. Sie hat das Gefühl, belogen und verraten worden zu sein. Die LeserInnen erfahren, dass das Ehepaar miteinander vereinbart hatte, gemeinsam, selbstbestimmt aus dem Leben zu gehen, wenn der richtige Zeitpunkt dafür gekommen wäre. Doch dann ist Marlenes Mann allein gegangen. Sie ist fassungslos und kämpft mit widersprüchlichen Gefühlen.

Die Mitglieder ihrer angeheirateten Großfamilie wundern sich über ihr Verhalten, aber Marlene lässt niemanden an sich heran. Die ersten Tage übersteht sie irgendwie mit Beruhigungsmitteln. Marlene kann die Trauerfeier kaum bewältigen. Es existiert eine erste Familie mit Kindern und Enkeln aus der vormaligen Ehe ihres Mannes. Die Stimmung ist feindselig.

Marlene war es in ihrem bisherigen Leben eher gewöhnt, als Lehrerin selbst Autorität auszustrahlen. Jetzt versucht sie sich wieder zu Hause zurecht zu finden und ist von allem überfordert. Ihr Leben verändert sich, als eines Tages ein Klempner kommen muss. Ein junger Mann, der früher mal ihr Schüler war, befindet sich gerade ebenfalls in einer Lebenskrise. Die beiden Menschen tun sich einfach zusammen. Marlene lässt Jack in ihr leeres Haus einziehen. Er ist nicht der Einzige, der sie noch mal so richtig aus dem Konzept bringt. Ein hoffnungsvoller Roman. Es wäre schön, wenn mehr Menschen in Krisen, Zeiten seelischer oder materieller Not zusammenrücken würden.

Susan Pásztor
Von hier aus weiter
Verlag: Kiepenheuer & Witsch
256 Seiten
Preis: 24,00 Euro
ISBN: 978-3-462-00568-4



Brigitte Sdun
Redaktionsmitarbeiterin

Messer, Gabel, Scher und Licht ...

taugen für kleine Kinder nicht. Dieser Spruch ging mir durch den Kopf, als ich im August im Rahmen meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Gelsenkirchener Hospiz Verein an einem Demenz Parcours teilgenommen habe. Ich würde ihn danach so umformulieren: Messer, Gabel, Scher und Licht ... funktionieren (bei Menschen mit Demenz ab einem gewissen Stadium) nicht.

Es ging in diesem Workshop nicht darum, uns selbst zu prüfen, wie weit wir noch davon entfernt sind, sondern am eigenen Leib zu erfahren, welche Beeinträchtigungen bei einer Demenz auftreten, und uns evtl. mal bei einer Begleitung einer an Demenz erkrankten Person begegnen können. Das war eine tiefgehende Erfahrung, und hat bei manchen von uns ein schlechtes Gewissen wachgerufen, wie wir mit einem dementen Elternteil umgegangen sind, wenn wir ungeduldig wurden oder ihn zu etwas - vermeintlich - Selbstverständlichem aufgefordert hatten. Etwas beruhigen konnte uns die Koordinatorin, als sie darauf hinwies, dass das Kurzzeitgedächtnis eines dementen Menschen nicht mehr richtig funktioniert und Vater oder Mutter die ungeduldigen Worte schnell wieder vergessen haben und die emotionale Beziehung wieder das Verhältnis bestimmt. Der Frust darüber, dass wir eine ganz einfache Tätigkeit nicht mehr ausführen konnten, hat uns die Wut von dementiell veränderten Menschen vermittelt, wenn sie uns wütend angehen oder beschimpfen. Vielleicht reagieren

wir in Zukunft nicht mehr ganz so ungehalten und suchen nach einem emotionalen Anknüpfungspunkt, um den Frust des dementiell veränderten Menschen zu überspielen. Bei uns hat sich dieser Frust bei dem Parcours als ‚hirnorganischer Schweißausbruch‘ bemerkbar gemacht, denn körperlich anstrengend waren die Aufgaben nicht.

Der Parcours bestand aus 13 Stationen, die wir in loser Abfolge durchlaufen konnten. Die Grundidee dabei ist die, bestimmte Alltagssituationen unter erschwerten Bedingungen durchzuführen. So ging es bei der 1. Station ums Anziehen. Wir mussten nur Gartenhandschuhe anziehen, in einen Kittel schlüpfen und die Knöpfe schließen. Manche gartenerfahrene Teilnehmende hatten nicht so viele Schwierigkeiten damit wie Menschen mit weniger handwerklicher Erfahrung. Manchmal kommen auch schon ohne Demenz körperliche Verschleißerscheinungen, Entzündungen der Gelenke oder eine Verschlechterung des Sehvermögens dazu. Bei der 2. Station ging es ums Frühstück, den Tisch dafür zu decken, einen Instant Kaffee aufzubrühen und ein Brötchen zu belegen. Alle diese Tätigkeiten erfordern viele kleine Schritte, die wir normalerweise automatisch tätigen, die aber bei einem dementen Menschen zu Verwirrung führen können. Die Aufgabe an dieser Station bestand darin ca. 50 Postkarten-große Fotos von den einzelnen Schritten in die richtige Reihenfolge zu bringen; hat doch etwas länger gedauert als

das tägliche Frühstücksritual, das ich schon seit vielen Jahren praktiziere.

An der 3. Station kam ein ganz wichtiges Element dieses Parcours ins Spiel, eine Holzkiste mit Deckel, die vorne für die Arme und Hände geöffnet war und an der Rückwand eine Öffnung hatte und den Blick auf einen Spiegel frei gab. An solchen Stationen ging es darum, bestimmte Handlungen auszuführen, wobei man nur in den Spiegel schauen durfte. Hierbei habe ich dann einsehen müssen, dass ich bei Demenz verhungern würde. So ging es bei einer Station darum, kleine Glaskugeln mit einem Teelöffel aufzuheben und in ein Gefäß zu geben, oder mit Messer und Gabel zerknüllte Papierservietten auf die aufgemalten Teller zu befördern. Ist mir nicht gelungen. Ich habe eine Ahnung davon bekommen, wie es sein kann, wenn es mit der Koordinierung und Feinmotorik nicht mehr klappt und wie unendlich frustrierend und wütend es macht. Mit dem klaren Sehen und Erkennen ist das auch so eine Sache; z.B. im Straßenverkehr, wenn ich zum einen die anderen Verkehrsteilnehmer nicht richtig sehen kann oder Verkehrsschilder nicht mehr erkenne. Oder auch nur mich in der Stadt, in der ich vielleicht schon seit Jahrzehnten lebe, nicht mehr zu rechtfinde.

Alles in allem eine tiefgehende Erfahrung, für die ich sehr dankbar bin.

Brigitte Böcker-Miller
Mitglied der Redaktion



**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

GESUND SEIN UND BLEIBEN

ENTDECKE UNSERE VIELFÄLTIGEN ANGEBOTE



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





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:

MOVE! 2025 TRAUMSTUNDE

GÖTTINNEN

FALSTAFF

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

MOVE 25! Traumstunde

Ein Hinweis aus meinem Bekanntheitskreis und meine eigene Erfahrung bei der Tanzgala brachten mich dazu, am 09.7.2025 umgehend eine Karte für das Tanzprojekt „MOVE! 25 Traumstunde“ der MiR Dance Company zu besorgen.

Zum Glück gab es noch Karten. Viele junge Leute, aber auch Erwachsene, warteten im Foyer gespannt und mit Vorfreude auf das, was da kommen sollte.

Zum Inhalt (Zitat): „Kurz vor acht, ein Morgen wie jeder andere. Auf dem Schulhof herrscht reges Treiben. Mit dem Klingeln der Schulglocke versammeln sich die Schüler*innen im Klassenzimmer. Die Lehrerin übernimmt das Wort. Doch es dauert nicht lange, bis die Gedanken der Jugendlichen zu Wichtigerem abdriften... Das Mädchen in der letzten Reihe zum beispielsweise vertieft sich still und heimlich in ihr Handy-Spiel. Denn das nächste Level ist

wahnsinnig kompliziert – wird sie ihr Ziel erreichen? Ganz vorne links hingegen sitzt eine andere Mitschülerin. Sie sieht traurig aus. Auch sie hört der Lehrerin längst nicht mehr zu. In ihrem Kopf spielt sich eine Szene von Zuhause ab: Immer wieder gibt es Streit zwischen den Eltern. Sie steht dazwischen, der Schmerz darüber scheint sie zu erdrücken. Vom Streit zu Hause kann die verspätete Schülerin nur träumen, denn nach ihrem Empfinden ist etwas viel Schlimmeres passiert: sie ist ausgerutscht. Und ALLE haben es gesehen! Immer und immer wieder kreisen ihre Gedanken um diese ultimative Peinlichkeit. Kann sie je wieder „normal“ in die Schule gehen? Es ist gar nicht so leicht, sich in der Schule zu behaupten. Das weiß auch die nächste Schülerin, der es aber in all dem Suchen nach Zugehörigkeit gelingt, ihren eigenen Weg und Rhythmus zu finden. Diese Selbstsicherheit haben nicht alle. Eine andere Mitschülerin fühlt sich einsam und träumt von

Verbundenheit mit anderen. Oft geht dieser Wunsch nach Nähe einher mit einem Kribbeln im Bauch, dem Erleben der ersten Liebe oder Gedanken an den aktuellen Schwarm. Nicht immer bleibt dieses großartige Gefühl von Dauer, wie eine jugendliche schmerzlich erleben muss. Unter die Erinnerung an die schöne Zeit mit ihrem Exfreund mischt sich Trauer. Längst nicht alle haben Jungs und Partnerschaften im Kopf. Stars wie Taylor Swift, Karol G, oder Nina Chub können gegen ihre Performance einstecken – davon ist die Klassenbeste im Herzen überzeugt, die von einer einzigartigen Sängerinnenkarriere träumt. Eine Performance der anderen Art findet im Kopf eines eifersüchtigen Mitschülers statt, der sieht, wie seine Freundin mit einem anderen Typen redet. In seinen Gedanken lässt er die Fäuste sprechen – gibt es im Leben eine andere Möglichkeit? Ganz schön viel los in den Köpfen der Jugendlichen, die die Lehrerin mit ih-





rem Mangel an Aufmerksamkeit zunehmend zur Verzweiflung bringen. Gut, dass auch sie sich wegträumen kann“(Zitat aus dem Programmheft 256 der MiR Dance Company Gelsenkirchen).

Zurück zu dem, was ich erlebt habe: eine große Fülle von Eindrücken stürzte auf mich ein. So viel konnte ich gar nicht behalten. Deshalb habe ich meinen Kommentar auf wenige Szenen beschränkt. Sie handelten allgemein von Schulstunden, Gedankengängen und Träumen sowie Schulanfang und -schluss. Beim „Schulanfang“ schlenderten die Schülerinnen und Schüler in Grup-

pen, manche auch allein, über die Bühne. Manchmal wurde die gesamte Bewegung für einige Sekunden „eingefroren“ und ein Scheinwerfer fokussierte auf eine einzelne Person. Neue Szene – Familienstreit: eine Schülerin versuchte verzweifelt, den Streit ihrer Eltern zu schlichten, sie ging immer wieder dazwischen, aber es gelang ihr nicht. Eine ganz andere Szene: ein Mädchen träumte davon, ein glamouröser „Superstar“ zu sein, in glitzerndem Outfit, von jubelnden Fans umgeben und gefeiert. Von der Aktion auf der Bühne zur Gestaltung dieser Bühne – sie war „besonders“. Die „Schulstunde“-Szenen, ausgestattet mit einfachen Schultischen und einer tristen Beleuchtung, zeigten einen langweiligen Ort, später noch intensiviert als „Schattentheater“ vor einer weißen Lichtwand. Dagegen waren die „Träume“ und „Gedankengänge“ intensiv, farbig und voller Emotionen dargestellt. Für die vielen anderen Szenen, die

zu dieser „Traumstunde“ gehörten, fehlen mir die Worte. Sie waren so unterschiedlich und faszinierend wie das menschliche Leben. Das Tüpfelchen auf dem i war die Musik. Es war ein toller Abend! Nicht enden wollen der Beifall und „Standing Ovation“ für diese außergewöhnliche „Traumstunde“. Ein riesengroßes Dankeschön an die vielen jungen Menschen von den sechs teilnehmenden Gelsenkirchener Schulen, die Mitglieder der TANZ-AG am MiR, die Mitglieder der MiR Dance Company, die Choreografinnen und alle, die an diesem wunderbaren Tanzprojekt beteiligt waren.

(P.S. Den Termin für die nächste „MOVE“-Aufführung, den 15./16.7.2026, habe ich schon vorgemerkt)

Klaus-Dieter Janz-Gebhardt

Redaktionsmitglied

Fotos: Zoran Varga



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

Senioren Wohnen



Am Klösterchen

- 1+2- Raum Mietwohnungen mit EBK, Bad, Balkon
- Senioren- und rollstuhlgerichtet / 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

GÖTTINNEN – Cyber Operette frei nach J. Offenbach



Liebeszauber unterbinden, sie unterbricht das Liebesspiel.

Als Tamp wieder zu sich findet, nutzt er die Gunst der Stunde, die drei Göttinnen (als Hologramme /Speicherbilder) der Menschheit zu präsentieren. Doch das Gefangensein im Bildschirm gefällt den Dreien ganz und gar nicht. Sie möchten zurück in den Olymp.

Den Göttinnen gebührte für ihren göttlichen Gesang ein stehend klatschendes, ein jubelndes Publikum im nicht ausverkauften Kleinen Haus des MIR. Mit Offenbachs „Barcarole“ verabschieden sie sich winkend vom Publikum. Das nächste Abenteuer wartet. AMERIKA

Gottvater Zeus ist tot. Er glänzt durch Abwesenheit im Olymp. Die Göttinnen, HERA, seine Frau, ATHENE, die Tochter und APHRODITE begrüßen diese Gelegenheit und wollen der Erde einen Besuch abstatten, völlig losgelöst vom Olymp. So lassen sich die drei Göttinnen zur Erde beamen, zusammen mit ihren Schatten den Schicksalsgöttinnen, den Moiren. Die Göttinnen landen im virtuellen Raum bei AreX Tamp, genau auf den Brettern, die jetzt die Welt bedeuten sollen. Wo ein neues Theater entstehen soll, die KI.

heit und der sinnlichen Begierde unterstützt. Hilfreich sollten auch die altbeliebten Lieder von Paul Linke („Schlösser, die im Monde liegen“ und „Schenk mir doch ein kleines bisschen Liebe“) sein. Super gesungen von Aphrodite. Hera aber, die Königin des Himmels, möchte den

Dem Kammer-Ensemble bestehend aus Klavier/Synthesizer, Viola, Cello, Kontrabass und Akkordeon gebührt ebenso der Applaus.

Ursula Hellwig

Redaktionsmitglied

Fotos: Tong Geng

KI-Prophet Tamp hält gerade eine Rede über die Vision seiner Zukunft. Vielleicht träumt er aber auch von einem neuen High-Tech-Millionärs-Dasein? Ein magischer Moment entsteht zwischen ihm, dem Visionär, und Athene, Göttin der Strategie und des Krieges. Athene scheitert bei dem Flirtversuch mit Tamp kläglich. Beim zweiten Versuch wird sie von Aphrodite, Göttin der Liebe, Schön-



Falstaff: das Letzte von Verdi

**Samstagabend 14. Juni 2025,
Premiere im großen Haus des Musiktheaters im Revier,
ausverkauftes Haus, 160 Minuten Aufführungsdauer**



Mit großen Erwartungen starteten wir in die Premierenaufführung von Giuseppe Verdis letztem Werk, das oft als musikalisches Meisterwerk gefeiert wird. Der dickbäuchige Ritter Sir John Falstaff, der mit seinem übertriebenen Selbstbewusstsein gleich mehreren Damen den Hof macht, steht im Mittelpunkt der als komische Oper gedachten Aufführung. Er wird aber gründlich hereingelegt und findet sich am Ende mit einem Saukopf ausgestattet am Boden des letzten Maskenfestes.

Über 3 Akte wird der Zuschauer mit dem oft maßlos, frivol und albernem

Verwirrspiel unterhalten, wobei die Sängerinnen und Sänger ihre Aufgaben sowohl im Spiel als auch im Gesang glänzend erledigen. Die Neue Philharmonie Westfalen mit Rasmus Baumann am Dirigentenpult ist in großartiger Form und füllt den Raum mit zarten bis rauen, lauten Tönen, entsprechend dem Bühnengeschehen.

Das Bühnenbild wird geprägt von Tischen in hervorstechender Größe und in stehender, drehender und liegender Anordnung oder als Raumteiler fungierend. Frank Hilbrich als zukünftiger Generalintendant am

Musiktheater im Revier, lässt uns mit dieser Inszenierung ahnen, was den Zuschauer bald dauerhaft erwartet.

Stehende, dauerhaft Applaus spendende Zuschauer zeigten am Schluss, dass es den meisten unter Ihnen gefallen haben muss und niemand die für Verdi charakteristischen Ohrwürmer aus Rigoletto und La Traviata vermisste.

Werner Rothmann

Redaktionsmitglied

Fotos von: Isabel Machado Rios



Wenn Angehörige Hilfe brauchen: Sonderurlaub als Rettungsanker

von Kim Openauer

„Plötzlich pflegebedürftig“ – Diese Nachricht reißt viele Familien völlig unerwartet aus ihrem gewohnten Leben. Von einem Moment auf den anderen steht alles Kopf: Wichtige Entscheidungen müssen getroffen, medizinische Fragen geklärt und die Organisation der Pflege bewältigt werden. In dieser herausfordernden Zeit kann ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub von bis zu zehn Tagen eine wertvolle Atempause verschaffen, um die ersten Schritte zu ordnen und dafür zu sorgen, dass die geliebte Person bestmöglich versorgt ist.

Pflege ist mehr als eine reine organisatorische Aufgabe: Sie bedeutet oft auch eine enorme emotionale Belastung. Wie soll man den Alltag meistern, wenn Sorgen und Ängste ständig im Kopf kreisen? Viele wissen gar nicht, dass sie in einer solchen Situation Anspruch auf Sonderurlaub und finanzielle Unterstützung wie das Pflegeunterstützungsgeld haben. Doch häufig fehlen wichtige Informationen oder der Überblick über die rechtlichen Möglichkeiten scheint kaum zu durchdringen. Hier kann ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub für pflegende Angehörige eine entscheidende Entlastung sein.

Rechtliche Fakten und praktische Tipps

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wächst stetig. Viele Angehörige müssen deshalb kurzfristig organisatorische und finanzielle Fragen klären. Im Folgenden erfahren Sie detailliert, welche Rechte Ihnen zustehen, wie Sie Sonderurlaub beantragen und welche finanziellen und praktischen Hilfen es gibt.

Rechtliche Grundlagen: Ihre Ansprüche im Überblick

Das Pflegezeitgesetz (<https://www.gesetze-im-internet.de/pflegezg/BJNR089600008.html>) regelt, wie Sie kurzfristig oder längerfristig für die Pflege von Angehörigen freigestellt werden können:

- Kurzfristige Arbeitsverhinderung: Bis zu 10 Tage Sonderurlaub bei akuter Pflegesituation
- Pflegezeit: Bis zu 6 Monate vollständige oder teilweise Freistellung (ohne Lohn, mit Kündigungsschutz)
- Familienpflegezeit: Bis zu 24 Monate Teilzeit (mindestens 15 Stunden/Woche), mit Anspruch auf ein zinsloses Darlehen

Wichtig: Während dieser Zeiten genießen Sie besonderen Kündigungsschutz. Die Modelle können miteinander kombiniert und flexibel gestaltet werden.

Kurzfristige Arbeitsverhinderung

Tritt eine plötzliche Pflegesituation ein, können Sie sich sofort bis zu zehn Tagen von der Arbeit freistellen lassen. Dafür benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung über die akute Pflegebedürftigkeit Ihres Angehörigen.

In dieser Zeit können Sie:

- Die häusliche Pflege organisieren
- Pflegeleistungen beantragen

- Medizinische Maßnahmen abstimmen
- Kontakt zu Sozialdiensten oder Pflegeberatungsstellen aufnehmen

Pflegeunterstützungsgeld

Das Pflegeunterstützungsgeld dient dazu, Ihr Einkommen während eines Sonderurlaubs abzusichern und beträgt bis zu 90 Prozent Ihres ausgefallenen Nettoverdienstes. Viele wissen nicht, dass auch mehrere Angehörige gemeinsam Anspruch darauf haben.

So beantragen Sie Pflegeunterstützungsgeld:

- Antrag bei der Pflegekasse stellen
- Ärztliche Bescheinigung beilegen
- Sozialversicherungen laufen weiter

Praxisbeispiele: Flexibel und individuell nutzen

- Zwei Geschwister teilen sich die zehn Tage, um gemeinsam die Betreuung der Mutter zu organisieren.
- Eine Tochter nimmt eine Woche Sonderurlaub, um für ihren Vater einen Pflegedienst zu finden und die Versorgung zu regeln.
- Ein Sohn nutzt drei Tage, um die ersten Maßnahmen einzuleiten, und kehrt danach wieder in den Beruf zurück.

Zuhause ist...

Foto: © Montique Urbanski



...wo mein Lieblingsplatz
immer frei ist.

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

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

g g w:



**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

**Besser mit Makler.
Am besten mit uns.**

Unterschiede zwischen Pflegezeit und Familienpflegezeit

Die Pflegezeit ermöglicht eine Freistellung von bis zu sechs Monaten. Währenddessen erfolgt keine Gehaltszahlung, allerdings kann ein zinsloses Darlehen beim Staat be-

antrag werden. Die Familienpflegezeit bietet die Möglichkeit, bis zu 24 Monate in Teilzeit (mindestens 15 Stunden pro Woche) zu arbeiten.

Beide Modelle können miteinander kombiniert werden, um individuelle Lösungen zu finden.

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.

Modell	Dauer	Arbeitszeit	Lohnfortzahlung	Kündigungsschutz	Finanzielle Unterstützung
Pflegezeit	bis zu 6 Monate	Voll- oder Teilzeit	Nein	Ja	Zinsloses Darlehen möglich
Familienpflegezeit	bis zu 24 Monate	Mind. 15 Std./Woche	Teilzeitgehalt	Ja	Zinsloses Darlehen möglich

Erzähl-Café im Alfred-Zingler-Haus:

Jeder kann, niemand muss erzählen

Seit Mai treffen sich im Alfred-Zingler-Haus Menschen und erzählen einander ihre Geschichten, mal heiter, mal nachdenklich, mal ermutigend, aber immer persönlich, individuell und mit dem eigenen Zungenschlag.

Der Ort ist das gemütliche Café Alfred, wo Kaffee und Getränke bereit-

stehen. „Gastgeberin“ Ute Pippert“ verständigt sich mit den Gästen über den Ablauf und die Form des Umgangs miteinander während des Cafés. Das Motto ist der Wunsch, einander Freude zu bereiten, respektvoll miteinander umzugehen, und ganz wichtig: jede, jeder darf vortragen, niemand muss. Denn Zuhören

ist genauso bedeutsam wie selbst erzählen. „Kunstvoll“ muss die Geschichte nicht sein.

Jede Veranstaltung steht unter einem Motto. Ein Extra-Gast legt mit seiner Geschichte vor und gibt Impulse. Dies waren bisher:

„Sport und ich“, Extragast Yves Eigenrauch, Ex-Schalke Fußballspieler

„(M)ein besonderer Gegenstand“, Extragast: Melody Reich, Märchen-erzählerin

„Musik und ich“, Extragast Nobert Labatzki, Dr. Stolzenfelz, Musiker und Gastronom.

Die Extra-Gäste erzählen über ihren Weg zum jeweiligen Thema, was sie daran begeistert, geben je nachdem eine kleine Kostprobe. Natürlich darf das Publikum Fragen stellen. Anschließend ist das Kuchenbuffet geöffnet, man kommt miteinander ins Gespräch.



Danach Bühne bzw. Stehtisch frei für die Geschichten der Gäste. Auf zwei, drei mutige Eisbrecher*innen folgen andere. Irgendwann kommt der magische Moment, wo manche Gäste denken: "Eigentlich wollte ich ja nur zuhören, aber jetzt fällt mir auch eine Geschichte dazu ein, das habe ich noch nie gemacht, aber jetzt traue ich mich einfach mal." Diese spontanen Geschichten strahlen durch ihre Authentizität, ihren Mut und ihre Ehrlichkeit. Falls jemand eine fertige Geschichte hat, aus der eigenen oder fremder Feder, die zum Thema passt, ist diese natürlich auch willkommen.

Haben Sie Lust bekommen, auch einmal dabei zu sein? Jeweils am 3. Montag im Monat ab 14.30 Uhr, kommen auch Sie vorbei und probieren es aus!

18. August 2025 „Schöne Städte, schön in (m)einer Stadt“ Extragast: Wolfram Schneider, Stadtplaner

15. September 2025 „Postkarten schreiben und bekommen“ Extragast: Daniel Dorra, Grafiker

20. Oktober 2025 „Mein Garten, Balkon, Blumentopf“ Extragast: Ingo Koslowski, BUND Gelsenkirchen

Der Eintritt ist frei, da das Café durch den Quartierfonds der Oberbürgermeisterin gefördert wird. Gern Anmeldung und weitere Infos unter 0209-84307 oder veranstaltungen.ini.azh@gmx.de erreichbar 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Falls Sie Hilfe beim Betreten des Hauses benötigen, bitte melden.

Ein paar Splitter aus den vergangenen Veranstaltungen

Sport:

Tischtennis mochte ich nicht, da ging es immer im Punkte und Runden und gewinnen: Aber Pingpong ist klasse, das macht Spaß.

Mein Sportlehrer hat viel getan, mir die Freude an körperlicher Bewegung zu versauen. Erst in späten



Jahren habe ich die Freude durch Squaredance-Tanzen wiedergefunden.

Zum Reha Sport musste ich mich zuerst hin quälen, alles steif und ungewohnte Bewegungen, aber dann klappte es immer besser, und jetzt mache ich sogar freiwillig Sport.

(M)ein besonderer Gegenstand:

Das unscheinbare Armbändchen mit einem vierblättrigen Kleeblatt als Anhänger habe ich durch Zufall vor einer schweren Operation in der Rinde eines Baumes gefunden. Es war, ist, wie ein Gruß vom Himmel und gibt mir Kraft.

Das Tonfigürchen aus Sizilien erinnert mich daran, wie ich meiner damaligen „beinah-Schwiegermutter“ erfolgreich Paroli geboten habe.

Der kleine Anhänger einer Kette, den der Dieb jahrzehntelang in seinem Portemonnaie mit sich trug, bis er durch Zufall die bestohlene Person traf und den Anhänger zurückgab.

Musik und ich:

Der Musiklehrer in der Schule sagte: „Du bist ja fleißig, bekommst immer eine 3 von mir, aber das mit dem singen lass mal besser.“ Heute singe ich im Chor, und es macht mich glücklich.

Meine beste Freundin ist meine Querflöte, sie beschäftigt Hirn, Herz und Hände, tröstet und stärkt und beglückt mich.

Manche erkennen jeden Song beim ersten Akkord: Interpret*in, Titel, Jahr, Album.... Ich nicht. Aber den einen (!) Springsteen Song erkenne ich, triumphiere dann... und meine Umgebung freut sich mit mir.

Eine Reise mit tollen Städten, Gebäuden, Boulevards, Sehenswürdigkeiten... meine präziseste Erinnerung ist das mini Konzert von ein paar jungen Leuten unplugged in einem Park, wo ich mitgesungen habe.

Ute Pippert

Gastgeberin des Erzählcafés

Elfchen

**Gefühle
Trauer, Wut
Jeder kennt diese
Gefühle nur zu gut
Gefühlchaos**

Edelgard Sochazchewski
Mitglied der Redaktion

Die Eisheiligen: MAMERTUS, PANKRATIUS, SERVATIUS

Die EISHEILIGEN auch Wetterheilige genannt, sind Bischöfe und christliche Märtyrer aus dem 4. und 5. Jahrhundert.

LENI möchte heute Morgen nach draußen in den Garten, aber an der Haustür bleibt sie mit dem Vogelfutter stehen. Sie atmet einmal tief durch und sagt: „Puh, ist das kalt draußen“. Die Sonnenstrahlen, die in den letzten Tagen den Morgen schon wärmend begrüßt haben, sind nicht da. Kein königsblauer Himmel ist zu sehen, stattdessen grauer Himmel, dunkle Wolken und der Wind, der WIND... das himmlische Kind. Kein Vogelgezwitscher ist zu hören, nur das leise Piepsen der Vogelkinder. Das Gras ist starr und steif... Rau-reif liegt darauf. KOMISCH... aber halt: Hat Mutter nicht von einer alten Bauernregel erzählt: den EISHEILIGEN. Vielleicht ist das jetzt ein Überfall von ihnen denn, wenn es nach dem Jahreskalender ginge, wären sie eine Woche zu früh da. Noch ein



gutgemeinter Ratschlag von Mutter: empfindliche Blumen setzt man, betreff der eventuellen Nachtfroste erst nach den Eisheiligen, **der kalten Sophie**. Sophia von Rom, **sie** ist die letzte der Heiligen.

Den Nachtfrosten der Eisheiligen können die jungen Sommerpflanzen

aber nicht entkommen. **Pflanze nie vor der kalten Sophie** aber die ersten Blüten einer Blume haben sich bereits geöffnet. Blütensternchen und Schneesternchen haben sich schon getroffen...

Eine Woche später: Es bleibt weiterhin kalt. Nächtliche Minusgrade werden weiterhin für Deutschland prophezeit. Ein Wechsel von Sonne, Wolken und kaltem Ostwind spielt sich tagsüber ab. Jetzt macht sich Regenfritz auf den Weg. Er möchte auch seinen Teil zu diesen Wochen beitragen. Die Naturgewalten machen ihrem Name EHRE, sie wollen sich einfach nicht verabschieden. Die kalte Sophie will den Schlussakkord noch nicht setzen, sie hat noch was anderes mit uns vor.

Das Frühlingserwachen ist erst einmal auf Eis gelegt.

Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied

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.

Mordserie nach Testaments- verlesung

Im Japan der 1940er Jahre stirbt das wohlhabende Oberhaupt des Inugami-Clans. Seine Familie erwartet mit Spannung die Verlesung des Testaments. Doch kaum sind die Details enthüllt, beginnt eine Serie grausamer Morde. Detektiv Kindaichi muss die Geheimnisse des Clans lüften, um den Mörder zu finden und den Fluch aufzuheben, der auf den Inugamis liegt.

Kindaichi wird von einem der Anwälte des kürzlich verstorbenen reichen Geschäftsmannes in einen abgelegenen Teil Japans gerufen. Der Anwalt hat befürchtet, dass das Testament des Verstorbenen einen erbitterten Kampf zwischen den untereinander verfeindeten Erben auslösen wird. Der Privatdetektiv findet sich in der Geschichte der Familie Inugami wieder, die von Bitterkeit, Betrug und verbotenen Liebschaften

geprägt ist, während immer mehr Leichen auftauchen.

„Der Inugami-Fluch“ ist ein fesselnder, klassischer Rätselkrimi mit Raffinesse und Nostalgie von einem Giganten der japanischen Kriminalliteratur, in dem der legendäre Detektiv Kosuke Kindaichi das strahlende Zentrum bildet.

Seishi Yokomizo (1902-1981) zählt zu den beliebtesten japanischen Autoren. Er wurde in Kobe geboren und las als Junge unzählige Detektivgeschichten, bevor er selbst mit dem Schreiben begann.

Seishi Yokomizo
Der Inugami-Fluch
Verlag: Aufbau Verlag
334 Seiten
Preis: 24,00 Euro
ISBN: 978-3-351-05131-0



Brigitte Sdun
Redaktionsmitglied

	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

Bismarcker Mehrgenerationen Mittagstreff der AWO schafft GEmeinsamkeit



Die Stimmung ist gut, angeregte Gespräche erfüllen den Raum, während alle schon voller Vorfreude auf das Essen warten. Der leckere Duft ist ihnen schon bei der Ankunft im Quartierszentrum AWO-Paulstraße in die Nase gestiegen. Der Bismarcker Mehrgenerationen-Mittagstreff der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop ist für viele Nachbar*innen eine feste Konstante im wöchentlichen Terminkalender geworden. Jung und Alt, alteingesessen und zugewandert, mit und ohne Handicap – jeder ist willkommen.

Das rege Interesse am Bismarcker Mittagstreff zeigt, dass er nicht nur einen Bedarf deckt, sondern zu einem guten Miteinander beiträgt: „Hier lernen sich Menschen kennen, die sich sonst nicht begegnet wären“, sagt AWO-Geschäftsführer Admir Bulic. „Über das gemeinsame Zubereiten und Verzehren der Speisen kommen die Menschen verschiedener Generationen ins Gespräch, lernen sich kennen und engagieren sich für ihren Stadtteil.“ „Genau das ist unser Ziel“, betont Jennifer Humpfle von der AWO-Integrationsagentur. „Neben gesundem Essen, erhalten die Menschen

nützliche Informationen.“ Der AWO-Mittagstreff fungiert dabei zugleich als niedrigschwellige Informationsbörse, bei der die Besucher*innen im lockeren Gespräch beim Essen über wohnortnahe und kostenlose Angebote der Regeldienste, der Stadt oder auch anderer Verbände Informationen erhalten können.



„Besonders beeindruckt hat mich das große Engagement und die Zugewandtheit aller beteiligten Akteur*innen“, betont Anne Laufenberg-Beermann von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), die sich extra von Bonn auf den Weg nach Gelsenkirchen gemacht hat, um dieses besondere Angebot an der Paulstraße vor Ort kennenzulernen. „Ob ehren- oder hauptamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter, sie alle begegnen den Gästen – bunt und in allen Altersstufen – mit einer sehr persönlichen und herzlichen Art. Da habe ich mich auch sofort sehr wohl gefühlt. Die Mittagsmahlzeit war, wie ich erleben durfte, für alle ein richtiger Genuss!“

Die Beweggründe der Menschen, die zum Mittagstreff kommen, sind ganz unterschiedlich. „Es geht also nicht nur um das Essen. Das gemeinsame Essen verbindet die Leute – Nachbar*innen werden zu Nachbar*innen. Barrieren werden abgebaut und gleichzeitig wird sozialer Isolation vorgebeugt“, resümiert AWO-Ehrenamtlerin Birgit Bendixen. Durchschnittlich kommen aktuell 40 bis 50 Mitbürger*innen zum Mittagstreff.



Alle sind herzlich eingeladen – kommen Sie einfach vorbei! Das Angebot ist kostenlos.

Der Bismarcker Mittagstreff findet immer dienstags von 12.30 bis 13.30 Uhr im AWO-Quartierszentrum Bismarck, Paulstraße 4, 45889 Gelsenkirchen statt. Kontakt: GEmeinsam@awo-gelsenkirchen.de

Jennifer Humpfle

Arbeiterwohlfahrt
UB Gelsenkirchen/Bottrop

Jede*r kann mitlaufen beim AWO-Spaziergang „Walk & Inspire“

Das Team der Integrationsagentur der AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop hat im Mai ein neues offenes Angebot ins Leben gerufen: „Walk & Inspire“. Dabei handelt es sich um einen offenen Spaziergang, der Menschen – egal ob Jung oder Junggeblieben, zugezogen oder alteingesessen, mit oder ohne Handicap – an der frischen Luft zusammenbringen möchte. Die Idee dahinter: durch kleine Gesprächsimpulse fällt es leichter, neue Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Gelsenkirchener*innen können hier Anschluss finden, haben die Gelegenheit sich auszutauschen und sich dabei zu bewegen. Die Spaziergänge finden an jedem dritten Dienstag im Monat ab 17 Uhr im Stadtgarten statt. Treffpunkt ist am Eingang zum Stadtgarten (Haltestelle Stadtgarten, Eingang bei Plaza Hotel / ehem. Maritim, in Sichtweite der Haltestelle). Wer aktuelle Informationen zu den Spaziergängen und Erinnerungen an die Termine erhalten möchte, kann sich mit einer Mail an GEmeinsam@awo-gelsenkirchen.de in den Verteiler aufnehmen lassen. Auch auf unseren Social Media Kanälen bei Facebook und Instagram gibt es regelmäßig Infos zu „Walk & Inspire“.

Jennifer Humpfle

Arbeiterwohlfahrt
UB Gelsenkirchen/Bottrop

Walk & Inspire

Gemeinsam unterwegs – Ein Spaziergang für alle!

 Für alle Interessierten, die Lust haben neue Menschen bei einem Spaziergang kennenzulernen

 kleine Impulse während des Spazierganges erleichtern das Kennenlernen

 jeden 3. Dienstag, ab 17.00 Uhr
Start: 20.05.2025

 Der Treffpunkt zum Spaziergang wird rechtzeitig auf der Homepage und Facebook, Instagram bekanntgegeben

 Wer auf ein Hilfsmittel angewiesen ist, wie zum Beispiel einen Rollstuhl, kann sich gerne bei uns melden. Wir versuchen, eine Lösung zu finden. Jede:r soll teilnehmen können!

 GEmeinsam@awo-gelsenkirchen.de
0209-37786-602



Um nichts zu verpassen, schau gerne mal bei uns vorbei!






INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW
integration. Einfach. Machen.

Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

„Nie wieder ist jetzt“ – AWO-Gruppe besucht Bonner Gedenkstätte



50 Ehren- und Hauptamtliche sowie Ratsuchende und Nachbarschaft des AWO Unterbezirks Gelsenkirchen/Bottrop haben die Gedenkstätte und das NS-Dokumentationszentrum in Bonn besucht.

Die Teilnehmenden setzten sich intensiv mit der Geschichte des Nationalsozialismus auseinander und reflektierten die Bedeutung von Menschenrechten und demokratischen Werten in der Gegenwart. Besonders bewegend war ein Workshop zum Schicksal von Manfred

Weil, dessen Familie von den Nationalsozialisten verfolgt wurde.

In eindrücklichen Videoclips berichtete der inzwischen verstorbene Zeitzeuge von seiner Flucht vor den Nazis und dem Überleben. Seine Stieftochter Schulamith Weil rekonstruierte gemeinsam mit der Gruppe Schritt für Schritt seinen Lebensweg.

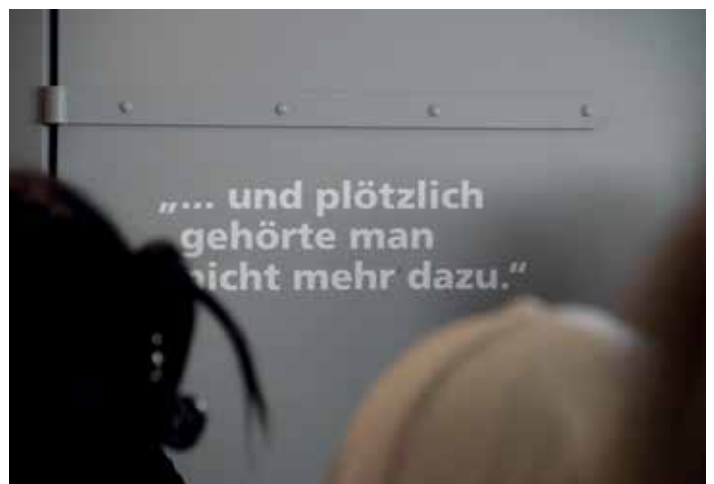
„Danke an Sie alle, die Sie sich täglich für Demokratie und Solidarität und gegen jede Form von Rassismus,

Antisemitismus und menschenverachtender Sprache einsetzen. Unsere Fahrt ist nicht nur geografisch eine Reise nach Bonn, sondern auch eine Reise in unsere Geschichte – mit dem klaren Auftrag: „Nie wieder ist jetzt“, betont Geschäftsführer Admir Bulic gegenüber der Gruppe und des Teams der Gedenkstätte.

Jennifer Humpfle

Arbeiterwohlfahrt

UB Gelsenkirchen/Bottrop



Brückenrätsel

Zug																Nest
Früh																Brei
Blaue																Blick
Milch																Brand
Eis																Feuer
Obst																Beet
Marzipan																Ernte
Uhr																Punkt
Strand							w									Schiss
Oster																Wagen
Fix																Schnuppe
Dosen																Schale
Geburtstags																Papier
U																Hof
Oster																Zeug
Armband																Zeit



Lösungswort:

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

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, Himmelfahrtkirche, Michael Schwark, Tel. 397138
Computerguppe: 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, Seniorenwohnhause 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

Altstadt/Feldmark/Rotthausen

Basisgruppe: jeden 4. Dienstag im Monat, um 17.30 Uhr in der Tagespflegestätte der APD GmbH, Pastoratstr. 1 (bitte klingeln, zweite von oben)

Ansprechpartner: Ulrike Sybertz,
Tel. 0177 1452504
E-Mail: Ulrike.Sybertz@gmail.com

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: 09. September, 14. Oktober, 11. November, 09. Dezember
Kontakt: Meral Aslan, Tel.: 01788169433
E-Mail: mehrgenerationenhaus@gelsenkirchen.de

RentnerKaffee im Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Bochumer Str. 117
Termine: 16. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember
Kontakt: Meral Aslan, Tel.: 01788169433
E-Mail: mehrgenerationenhaus@gelsenkirchen.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

02.09.2025

Sexualität und erektile Funktion nach Prostata-OP

07.10.2025

Nachsorge Prostatakrebs: OP überstanden-was kommt jetzt?

04.11.2025

Das Darmkarzinom. Vorsorge, Ursache, Diagnose, Behandlung

02.12.2025

Aktuelle Therapie des Blasenkarzinoms

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 außerhalb 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, können 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

IX Technikbotschafter

Treffpunkte:
Schalke: AWO Grenzstraße 49 – 51
Mittwoch 11 bis 13:00 Uhr.
Tel.: 0177 3165727

Bulmke/Hüllen: Vandalenstr. 40,
Gemeindehaus Herz Jesu,
Kölpingssaal
Montag 10 bis 12: Uhr
Barrierefreier Zugang über
Skagerakstr. 42
Tel.: 0177 3165727

Buer: im Caritas-Infocenter,
Goldbergstr. 11 a
Dienstag 15 bis 16:30 Uhr
Mittwoch 10 bis 11:30 Uhr
Tel.: 0176 46062035

Schaffrath: „Schaffrather Mitte“,
Giebelstr. 7, Montag 10 bis 12:00,
Tel.: 0177 3165720

Zusätzliche Treffpunkte:

- AWO Darler Heide 59
Dienstag 15 bis 16:30 Uhr
(ungerade KW)
- Mehrgenerationenhaus
Donnerstag 11 bis 12:00
- APD Gebäude
Donnerstag 16 bis 18 Uhr
(ungerade KW)

- TC Rotthausen e.V.
Mittwoch 11 bis 13 Uhr
(gerade KW)
- Vattmannstraße 2-8
Mittwoch 12:30 bis 15:30 Uhr
- Schloß Stolzenfelz
Donnerstag 15 bis 17:30 Uhr
(gerade KW)

Sudoku: Lösung

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

Brückenrätsel: Lösung

Zug					V	o	g	e	l			Nest
Früh			K	a	r	t	o	f	f	e	l	Brei
Blaue					A	u	g	e	n			Blick
Milch							E	u	t	e	r	Brand
Eis							L	a	u	f		Feuer
Obst							G	a	r	t	e	Beet
Marzipan			E	r	d	b	e	e	r	e		Ernte
Uhr							Z	e	i	t		Punkt
Strand					M	ö	w	e	n			Schiss
Oster						K	i	r	m	e	s	Wagen
Fix						S	t	e	r	n		Schnuppe
Dosen					O	b	s	t				Schale
Geburtstags			G	e	s	c	h	e	n	k		Papier
U					B	a	h	n				Hof
Oster						F	e	u	e	r		Zeug
Armband					U	h	r					Zeit

Lösungswort: Vogelgezwitscher

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

