

Das Magazin für Junggebliebene in Gelsenkirchen.

GENIOR

04/2026

KOSTENFREI



Stadt
Gelsenkirchen





Eine gute Adresse für zuverlässige Pflege

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

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Haunerfeldstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Fürstinnenstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Schmidtmanstraße

Wohnen & Pflege
SeniorenHaus
Schonnebecker Straße

Eine eigenbetriebsähnliche
Einrichtung der



Stadt
Gelsenkirchen

Wohnen & Pflege
SeniorenHäuser
der Stadt Gelsenkirchen

Inhaltsverzeichnis

Titel:	Seite:	Titel:	Seite:
Höflichkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft	6-11	Gereimtes	26
Wissenswerte Berichte.....	14, 16-17, 22-25	Rätsel	42-43
Veranstaltungen im MiR.....	34	Buchbesprechungen	4, 15, 26, 38-40
Aus Ortsteilen und Verbänden.....	11-13, 35-38	Terminkalender.....	44-46
Geschichten aus dem Leben	18-20, 28-32		

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 ein Foto von der Rungenberghalde nach einem kräftigen Regenguss. Mit etwas Glück bilden sich perfekte Pfützen, so dass sich die Halde mit ihren Scheinwerfern darin widerspiegelt.

Das Foto wurde uns freundlicherweise von Herrn Günther Hiltrop zur Verfügung gestellt. (weitere Fotos von ihm sind auf der Mittelseite zu sehen, unter dem Motto: Unsere Stadt - Besser als ihr Ruf.)

Werner Rothmann
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.

Die Nachbarschaftsstifter:innen sowie das gesamte Generationennetz Team und alle die ihn kannten trauern um Willi Krallmann

Willi Krallmann

14.10.1940 – 28.01.2026

Mit Dankbarkeit und tiefer Trauer nehmen wir Abschied von einem Menschen, der unser ehrenamtliches Engagement von der ersten Stunde an geprägt hat. Mit Herz, Tatkraft und unermüdlichem Einsatz war er stets zur Stelle, wenn Hilfe gebraucht wurde. Sein Engagement, seine Verlässlichkeit und seine Menschlichkeit werden uns fehlen.



Tödliche Gefahr auf der Fähre

Melanie Cullmann nimmt spät-abends die letzte Fähre nach Dockland und bittet ihren Mann Fred, sie am Anleger abzuholen. Sie hat ein ungutes Gefühl – zu Recht, wie sich herausstellt. Melanie kommt nie an. Als ihre Leiche aus dem Hafenwasser geborgen wird, übernimmt Jonna Jacobi von der Wasserschutzpolizei die Ermittlungen. Sie muss jedoch bald feststellen, dass niemand an Bord der Fähre etwas gesehen hat.

Dafür scheint Melanies Mann Fred etwas zu verschweigen. Er lehnt jede Betreuung durch Charlotte Severin vom Opferschutz vehement ab. Jedoch erfährt Jonna von Melanies Kollegen am Eurocon Containerterminal, dem pulsierenden Herzen des Hamburger Hafens, brisante Details. Schnell wird klar, Melanie hatte brisante Informationen, die sie in tödliche Gefahr brachten. Ihre Kenntnis-

se sind für kriminelle Organisationen kaum mit Geld aufzuwiegen. War sie Täterin, Mitwisserin – oder ist sie jemandem zu nahegekommen? Getrieben von dem Verlust, schwört der Ehemann Fred Rache. Ein authentischer Hamburg-Krimi voller Spannung, Tiefe und echter Hafenatmosphäre. Die Geschichten des Autoren-Paars basieren meist auf wahren Fällen, von denen Andreas Kästner, einem Hauptkommissar der Wasserschutzpolizei a.D., seiner Frau Angélique (Psychologin) erzählt.

Angélique Kästner &
Andreas Kästner
**Tatort Hafen –
Die letzte Fähre nach Dockland**
Verlag: Knaur TB
384 Seiten
Preis: 12,99 Euro
ISBN: 978-3-426-53068-9



Brigitte Sdun
Redaktionsmitarbeiterin



Individuelle Pflege und Betreuung – Ihr Partner vor Ort

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

APD Gruppe

☎ 0800 9230500

✉ info@apd.de

🌐 www.apd.de

📍 Pastoratstraße 1, 45879 Gelsenkirchen



zur Website



Höflichkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft

Häufig beschwerten sich ältere Menschen, dass die Höflichkeit auf dem Rückzug ist. Aber was ist Höflichkeit und war "früher alles besser"? Haben sich nicht auch früher, als wir jung waren, die Älteren über die unhöfliche Jugend beschwert? Da kann man nur sagen, früher war nicht alles besser, aber anders.

Der Begriff Höflichkeit hat sich aus dem Wort „höfisch“ entwickelt, das die Lebensweise an den frühneuzeitlichen Höfen beschrieb. Höflichkeit ist sehr stark durch gesellschaftliche Regeln und Normen geprägt und unterscheidet sich wesentlich in unterschiedlichen Kulturen und Epochen. Heute also bedeutet Höflichkeit etwas anderes als in unserer Kindheit und Jugend. Sie war damals geprägt durch starre Regeln und Floskeln, die man Älteren und Fremden gegenüber anzuwenden hatte. „Guten Tag, Frau Müller“ sangen die Schulkinder im Chor. „Guten Morgen, Herr Meier“ mussten wir den Nachbarn

im Hausflur begrüßen. Und vor der Oma einen „Knicks“ oder einen „Diener“ machen. Die Männer halfen den Frauen in den Mantel und hielten für sie die Autotür auf, auch wenn sie beides sehr gut selbst bewältigen konnten. Dieses und ähnliches Verhalten erscheint doch heute ziemlich veraltet, vor allem, weil es nicht immer unbedingt mit Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft verbunden war. Ein mit einem Lächeln verbundenes „Hallo“, ein Aufhalten der Tür im Supermarkt oder im Kaufhaus auch für Fremde drückt mehr Freundlichkeit aus. Auch kann ich als Frau einem Mann in den Mantel helfen, wenn er Hilfe benötigt.

Die Hilfsbereitschaft scheint mir von den drei in der Überschrift genannten Tugenden die wichtigste zu sein. Wenn man das so sieht, dann sind die Verhaltensweisen heutiger Mitmenschen zwar nicht immer höflich, aber häufig hilfsbereit. Junge Menschen stehen für mich in der U-Bahn

auf, helfen mir mit meinem Koffer die Treppe hinauf und grüßen mich auf der Straße mit einem freundlichen „Hallo“, „Hi“ oder „Tach“. Es gibt natürlich auch andere, unfreundliche ZeitgenossenInnen vor allem in unserer hektischen Großstadt, aber es erleichtert das Leben, sich auf die positiven Erlebnisse zu konzentrieren.

Diese unterschiedlichen Sichtweisen auf das Verhalten unserer Mitmenschen zeigen sich in den folgenden Artikeln. Ein Satz von Jürgen Gollnick hat mir in diesem Zusammenhang besonders gefallen: „Am Ende hängt es meiner Meinung nach davon ab, wie du selbst den Menschen entgegentrittst und wie freundlich du selbst bist. Ein Lächeln wirkt manchmal Wunder.“

Ruth Raeder

Redaktionsmitglied

Freundlichkeit ist eine Zier

Freundlichkeit ist eine Zier, doch es geht auch ohne ihr. Die Freundlichkeit tut uns gut. Das Hasten und Rennen während der Wochen vor Weihnachten ist vorbei. Der Frühling kommt, er bringt die Farben Schneeweiß, Gelb und Rosenrot, but last not least (das Beste kommt zum Schluss) Grün, die Hoffnung. Sophie hat alles über Farben und ihre Bedeutung in einem Frühlingsmärchen gelesen. Ja. Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte... (Eduard Mörike).

Heute Morgen scheint die Sonne und angenehm wärmend durchströmen uns ihre Strahlen. Sophie will am Morgen in die Stadt gehen, aber noch räkelt sie sich im Bett. Mit einem gekonnten Schwung schwingt sie sich aus dem Bett und fällt wohlbehalten in den neuen Tag. Ja, jeder Tag ist ein anderer Tag. Er zeigt uns immer ein neues Gesicht... mal lächelt er, mal malt er uns ein großes Oh (Erstaunen) ins Gesicht. Es gibt aber auch Tage, da bekommt man kein Lächeln zustande, da springt

einen die üble Laune nur so aus dem Gesicht.

Halt, bevor Sophie in die Stadt geht, noch die Morgengymnastik nach Musik im Fernsehen. Ein tiefer Atemzug, die gestreckten Arme in die Luft, der Körper bleibt angespannt, weitere Übungen folgen. Die Übungsleiterin ist heute Morgen schon echt gut drauf im TV. Ein musikalischer Funke springt über... jetzt wird erst einmal getwistet. Ihr erster Weg heute wird Sophie zu der freundlichen Blumen-

verkäuferin führen. Die Floristin hat stets ein ansteckendes Lächeln im Gesicht. Es spiegelt sich auf ihren Lippen wider. Sophie möchte bunte Stiefmütterchen (blau, weiß, gelb orange und ein tiefes Rot) kaufen. Sie will ihre Schubkarre, die im Garten vor der Holzlaube steht, mit den Blumen bepflanzen.

„GUTEN MORGEN“ sagt Sophie, als sie das Geschäft betritt. Der GUTEN MORGEN-Gruß, es sind liebe Worte, ein Wunsch, dass alles gut gehen soll, dass es einfach ein guter Tag wird. Freundlichkeit beruht auf gegenseitigem Anerkennen. Wie in der Schule. Ihre Schulkinder wünschen ihr immer einen Guten Morgen, wenn sie den Klassenraum betritt. Sophie ist stolz auf ihre Kinder. In der Stadt herrscht noch Ruhe. Ruhe vor dem Sturm, denn heute ist Markttag. Die ersten Stände stehen schon auf dem Marktplatz. Vor einigen Standplätzen bildet sich sogar eine Warteschlange, aber noch kann

Sophie in Ruhe ihre Einkäufe tätigen, um sich dann mit einer Tasse Kaffee in ein am Marktplatz gelegenes Lokal zu setzen. Sie will in der Morgensonne dem regen Markttreiben zusehen. Sophie muss einmal tief durchatmen, die neue rosarote Brille aufsetzen. Schau'n wir mal.

Ja, ein neuer Pullunder, das wäre es! Vielleicht in orange? Die junge Verkäuferin in der Boutique ist bei der Auswahl eines ärmellosen Pullovers behilflich. Ihre Hilfsbereitschaft wird mit einem Kauf belohnt. Oh je wie, die Zeit vergeht. Kurz vor elf Uhr mittags. Sophie sollte eigentlich schon beim Friseur sein, nur sie muss ja noch ein Geburtstagsgeschenk besorgen. Aber nicht mehr jetzt denn die Straßenbahn will bereits abfahren. Der Fahrer sieht sie angerannt kommen, er lächelt, ist aber so freundlich und wartet auf sie. Gleich vorne in der Bahn bekommt sie einen Sitzplatz von einer jungen Frau angeboten, über diese Freundlich-

keit ist sie nachdenklich geworden. Immer öfter bieten ihr zurzeit Jugendliche, einen Sitzplatz an....

Im Nachbarort herrscht bereits munteres Treiben. Fast jeder zweite Mensch hat ein Handy in der Hand, er achtet kaum noch auf den Verkehr, sondern erzählt lautstark etwas, das Sophie gar nicht alles wissen möchte. Beim Friseur ist sie mit einer kleinen Verspätung angekommen. Das Zuspätkommen wird ihr aber freundlich verziehen. Zum Tee bekommt sie, mit einem verschmitzten Lächeln, ein kleines, aber feines englisches Gebäck: Englischer Teekuchen, eine Köstlichkeit.

Die neue Sophie gefällt ihr gut. Jetzt aber ab nach Hause, in den Garten...mit einem Lächeln im Gesicht.

Ursula Hellwig

Mitglied der Redaktion

Wo leben die freundlichsten Menschen in Deutschland?

Das habe ich mich gefragt, als wir uns in der Redaktion über das Thema Höflichkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft unterhalten haben. Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Landesteilen Deutschlands? Zwischen Nord und Süd, Ost und West? Im Internet wird behauptet, dass die freundlichsten Menschen in Hamburg leben, aber stimmt das auch so? Meine persönliche Erfahrung mit Norddeutschland ist die, dass hier die Menschen zwar reserviert sind, aber hinter dem knappen „Moin“ oft echte Freundlichkeit steckt. In Hamburg zum Beispiel wirst du nicht unbedingt mit

offenen Armen empfangen, aber die Menschen sind immer hilfsbereit, wenn man nach dem Weg fragt oder sonstige Hilfe in der fremden Umgebung benötigt. Und sie sind auch in ihrer Hilfestellung sehr zuverlässig, wenn auch ohne viel Gerede. Ehrlich gesagt, ist mir das auch viel lieber, als ein falsches überschwängliches Lächeln oder ein kumpelhaftes, abstandloses Benehmen.

Ob in Berlin, in einem bayrischen Dorf oder im Ruhrgebiet, überall kann man freundlichen, hilfsbereiten Menschen begegnen (auch wenn es hier und da Vorurteile gegenüber

manchen Regionen gibt). In den hektischen Großstädten geht die Freundlichkeit manchmal ein bisschen verloren, in ländlichen Gebieten hat man vielleicht mehr Zeit für eine nette Geste.

Am Ende hängt es meiner Meinung nach davon ab, wie du selbst den Menschen entgegentrittst und wie freundlich du selbst bist. Ein Lächeln wirkt manchmal Wunder.

Jürgen Gollnick

Mitglied der Redaktion

Von Estland bis Zypern: Die 10 freundlichsten Länder Europas

Häufig wird drüber diskutiert, bei uns in der Redaktion aber auch im Internet, in welchen Ländern in Europa die freundlichsten Menschen leben. Im Internet hat sich meinen Recherchen zufolge diese Reihenfolge ergeben:

1. Estland
2. Irland
3. Portugal
4. Island
5. Türkei
6. Griechenland
7. Italien
8. Österreich
9. Spanien
10. Zypern

Bestätigt haben mir das Freunde und Bekannte, die viel reisen und in der Welt herumgekommen sind.

Diese Länder zeichnen sich durch Weltoffenheit, Herzlichkeit, Gelassenheit und eine besondere Freundlichkeit Fremden gegenüber aus. Man fühlt sich in den Ländern gut aufgehoben und gern gesehen. Man kommt als Fremder wird wie ein Freund behandelt und ist willkommen. Hinzu kommt noch, dass all diese Länder bezaubernde Städte, Strände, historische Bauwerke besitzen und tolle Lokale und Restaurants haben, die zum Einkehren einladen. Auch dort wird man freundlich und zuvorkommend bedient.

Ich kann persönlich in einigen Fällen bestätigen, was die Recherchen beschreiben: Ich war vor vielen Jahren in der Türkei, auch die griechischen Insel Kreta habe ich besucht und war auch viel in Österreich unterwegs. Ich wurde dort immer freundlich, zuvorkommend bedient. In den Hotels war man stets bemüht, mir jeden Wunsch zu erfüllen. Auch die Menschen außerhalb der Gastronomie waren immer freundlich. Somit habe ich mich dort fernab von der Heimat sehr wohl gefühlt.

Edelgard Sochaczewski
Redaktionsmitglied

Freundlichkeit wird bei uns zum Fremdwort

Es ist spürbar kälter geworden in Deutschland

Vor kurzem benutzte ich den Bus der Linie SB 26 von Dorsten ZOB nach Wulfen. An der Bushaltestelle in Dorsten standen nicht gerade wenige Fahrgäste, die einsteigen wollten. Der Normalfall sieht vor, dass die aussteigenden Fahrgäste Vortritt haben sollten. Leider drängeln sich die Einsteiger an den Aussteigern vorbei in den Bus, um vielleicht den für sie besten Sitzplatz zu erreichen. Daraus entsteht eine Schubserei mit oftmals bösen Blicken. Warum funktioniert das nicht so reibungslos wie in England, wo die Buseinsteiger alle in der Schlange stehen und geduldig warten, bis der letzte Aussteigende den Bus verlassen hat? Nein – das funktioniert hier einfach nicht. Diese „kleinen“ Unfreundlichkeiten sind leider an der Tagesordnung, denn egal in welcher Schlange man steht, es



Loy Krathong Lichterfest

gibt immer ein „Hauen und Stechen“ um jeden noch so kleinen Vorteil. Bei auftretenden Staus besonders auf Autobahnen wird von sehr eiligen Zeitgenossen der Standstreifen benutzt, obwohl diesen eigentlich nur die Polizei freigegeben darf. Eine Unsitte ist auch, dass bei schweren Verkehrsunfällen sofort die Handys gezückt werden und alles gefilmt oder fotografiert wird. Das erachte als besonders pietätlos. Die Polizei geht seit einiger Zeit hin und deckt die Unfallstelle mit Sichtschutzplanen ab, um sie vor Gaffern so gut wie es eben geht zu schützen. In welcher Welt leben wir eigentlich?

Wenn eine betagte Kundin etwas länger an der Kasse in ihrem Portemonnaie kramt, um passend in bar zahlen zu können, gibt es gleich Großalarm! Wenn das Kleingeld dann doch nicht



... und ich mittendrin

so wirklich reicht und mühsam wieder in die Geldbörse zurück gefingert wird, um schließlich doch mit einem 50 Euro Schein zu zahlen, sorgt das sofort für eine spürbare Unruhe in der Kassenschlange begleitet, von der unüberhörbaren Frage, ob nicht eine weitere Kasse geöffnet werden kann. Woher kommt das? Sind sehr vielen von uns Disziplin und Geduld verloren gegangen?

Vor einigen Jahren wurde das Thema Freundlichkeit auch in der Geschäftswelt auf hoher Flamme gekocht. Besonders Kassiererinnen, Kassierer und das Verkaufspersonal wurden geschult, dem Kunden ein „Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag“ mit auf den Weg gegeben werden sollte. Doch was ist Jahre später daraus geworden? Dieser Satz wird einem nun quasi entgegen geschleudert und das oftmals in einer Art und Weise, dass an der Ernsthaftigkeit stark gezweifelt werden kann und man folglich darauf gerne auch verzichten könnte, da dieser freundliche Abgesang mehr oder weniger inzwischen zur Floskel verkommen ist! Von einigen Zeitgenossen wird er nun auch als Unmutsäußerung nach Beendigung eines hitzigen Wortgefechts missbraucht, wenn abschließend noch ein „Und schönen Tach noch!“ folgt. Irgendwie ein wenig unfreundlich ist auch die heimlich, still und leise eingezogene Duzerei. Besonders bei der älteren Generation kommt das mehr als nur befremdlich an, besonders im geschäftlichen Briefverkehr. Hier beginnt nun immer öfter die Einleitung nicht mehr mit einem

bekannten „Sehr geehrte/r Frau/Herr ...“, sondern nun wird zum Beispiel Frau Müller zu ihrer großen Verwunderung plötzlich mit ihrem Vornamen angeschrieben: „Liebe Gisela“. Früher wurde einem das DU angeboten, was man ablehnen oder annehmen konnte! Heute wird einem das DU knalldreist aufs Auge gedrückt. Vielleicht sollte man die Firmen und Konzerne demnächst einmal mit der eindringlichen Bitte anschreiben, das Duzen doch tunlichst zu unterlassen, denn das gebietet schon allein der Respekt. Auf deren Reaktion dazu wäre ich gespannt wie der berühmte Flitzebogen. Übrigens habe ich es unlängst gewagt eine E-Mail zum Thema Duzen an den WDR-Hörfunk zu richten, denn auch hier duzen sich die Moderatoren mittlerweile. Und nun wird sogar auch der Hörer mit DU angesprochen, wie zum Beispiel bei den Verkehrshinweisen. Die Beantwortung meiner E-Mail erfolgte nicht gerade zeitnah und war weder „Fisch noch Fleisch“, denn es wurde ein angeblich neuer weltoffener Zeitgeist ins Spiel gebracht, eine engere Hörerbindung. Mein zusätzlich geäußelter Wunsch nach einer Hörerumfrage zum Thema blieb natürlich unbeantwortet. Selbst der älteren Generation zugehörend, wo noch Respekt großgeschrieben wurde, fühle ich mich irgendwie brüskiert oder womöglich aus der Zeit gefallen? Wie geht es „Dir“... damit?

Ein weiteres Thema beschäftigt mich nun auch schon länger, denn fragen Sie doch mal als Fremder in



Meine Welt ist wieder in Ordnung

einer Stadt nach dem Weg! In der Essener Fußgängerzone erhielt ich folgende Antwort: „Bin nicht von hier, hab es eilig und hasse kein Handy? Wenn doch, geh auf Maps und gib es ein“. Und hinfort war die Angesprochene eilenden Schrittes. Mir ist bis dato auch völlig unbekannt, dass es so viele offensichtlich Schwerhörige in Essen gibt, die überhaupt nicht auf meine Frage reagierten! Völlig konträr dazu ist mein Erlebnis zuletzt in Südostasien! Ich irrte schweißgebadet bei immer noch 25 Grad und über 90% Luftfeuchtigkeit am späten Abend durch ein Gewusel von Menschen und hellerleuchteten Verkaufsständen in Jomtien umher und wollte zurück zum Hotel. Das Problem: Mein Smartphone hatte sich verabschiedet! Nach einigen vergeblichen Versuchen das Hotel auf eigene Faust zu finden, steuerte ich ein Weingeschäft an. Hier wurde ich von einer Bedienung sehr freundlich empfangen und ich schilderte ihr mein Problem. Kurze Zeit später gesellten sich zwei weitere Verkäuferinnen dazu und alle begannen ihre Smartphones zu bearbeiten. Wenig später zeigte mir eine von ihnen freundlich lächelnd auf ihrem Smartphone den Weg zu meinem Hotel, das in 20 Minuten Fußweg zu erreichen wäre. Ich wäre aber sehr verschwitzt und sollte folglich besser ein Taxi benutzen. Ich begrüßte diesen Vorschlag und sofort wurde für mich ein Taxi gerufen. Es würde aber leider bis zum Eintreffen noch 15 Minuten dauern. Bis dahin sollte ich mich etwas ausruhen. Zusätzlich wurde mir ein Weinglas mit Mineralwasser gereicht. Schließlich kam das Taxi und eine der Frauen begleitete mich hinaus, informierte den Taxifahrer, wohin er mich fahren sollte und verabschiedete mich wiederum sehr freundlich lächelnd. 5 Minuten später erreichte das Taxi mein Hotel! Ich denke mal, das sucht seinesgleichen in Deutschland. Ein Erlebnis, das zeitlebens unvergessen bleiben wird, obwohl doch eigentlich nur ein völlig normaler Akt der Freundlichkeit oder doch nicht so ganz?

Andreas Kostka

Redaktionsmitglied

Die Freuden neu gewonnener Mobilität

Es sind die Begegnungen mit *Menschen*,
die das Leben lebenswert machen.

(Guy de Maupassant)

Diesem Ausspruch stimmen die meisten von uns sicher zu. Wenn wir unbefangen mit positivem Blick hinausgehen, finden wir die Aussage immer wieder bestätigt. Daran ändern auch ein paar unangenehme Ausnahmen wenig.

Wie sieht es aber aus, wenn wir nicht mehr unbefangen sind? Wenn wir sichtbar eingeschränkt oder behindert sind, was im Alter ja zunehmend der Fall ist? Da schleichen sich schnell Ängste ein. Werde ich noch so, wie ich jetzt bin, akzeptiert und ernst genommen? Wird gelacht, werde ich angepöbelt? Dann gehört Mut dazu, hinaus zu gehen und anderen Menschen zu begegnen.

Ich habe mit Renate gesprochen, die trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen und Hilfsgeräten wie einem mobilen Sauerstoffkonzentrator* und Rollator in der Stadt und darüber hinaus unterwegs ist und dabei viele wertvolle Kontakte zu ihren Mitmenschen knüpfen konnte.

Birgit: Renate, du warst schwer erkrankt und nach dem Krankenhausaufenthalt von heute auf morgen auf einige Hilfsmittel angewiesen. Zuhause konntest du dich an den Umgang mit deinem neuen Sauerstoffkonzentrator schnell gewöhnen.



Wie war es aber beim ersten Einsatz draußen?

Renate: Nachdem ich nun einige Wochen ständig auf Hilfe angewiesen war, wollte ich meine Eigenständigkeit wiedererlangen. Ich war zu Kräften gekommen und konnte wieder laufen. An diesem Tag wollte ich etwas bei einem Drogeriemarkt besorgen und das unbedingt alleine erledigen. Das musste doch wieder möglich sein! Ich war fest entschlossen, nahm meinen Rollator, den ich für kurze Schwächephasen benötigte, setzte die Nasenbrille* auf und stellte das Sauerstoffgerät in die Rollatortasche. So marschierte ich zur Bushaltestelle und bestieg den Bus. Mir wurde beim Einstieg von anderen Fahrgästen freundlich geholfen und auch beim Entwerfen des Tickets. Nachdem ich einer Dame ein paar Fragen zu dem Gerät beantwortet und auch den Ausstieg bewältigt hatte, konnte ich in dem Geschäft die geplanten Dinge einkaufen. Ich war so stolz auf mich! Es war ein großer Schritt hin zu mehr Unabhängigkeit!

Birgit: Hattest du mit dem Entgegenkommen der anderen Fahrgäste gerechnet?

Renate: Nein, überhaupt nicht. Ich war positiv überrascht! Wie auch später, als ich z.B. von einer behinderten Dame an der Bushaltestelle gefragt wurde, ob ich als ihre Begleitung mitfahren wolle. Ich habe natürlich eingewilligt und wir haben uns dann auf der Fahrt noch angenehm unterhalten.

Auch Kinder reagieren ganz offen und interessiert auf meine Ausrüstung. Öfter werde ich von ebenfalls erkrankten Menschen bzgl. des Ge-



rätes und seiner Nutzung angesprochen.

Bei manchen Begegnungen merke ich auch, dass ich wegen meiner Ausstattung etwas unterschätzt werde. So sah mich eine Verkäuferin in einem Wäschegeschäft etwas erschrocken an, als ich die Umkleidekabine ansteuerte. Sie fragte, ob ich alleine zurechtkäme. Sie befürchtete wohl, dass sie mir beim Umkleiden helfen müsste. Da konnte ich sie beruhigen. Das schaffe ich schon noch alleine.

Birgit: Hilfreich für deine schönen Kontakte waren bestimmt auch dein Optimismus und die Freundlichkeit, mit der du anderen begegnest. Du hast dich dann ja immer weiter und länger hinaus getraut. Was konntest du schon unternehmen?

Renate: Also in der Stadt gehe ich gerne auf den Markt, mit Freundinnen Kaffeetrinken oder Essen in einem Restaurant. Aber auch Museums- und Theaterbesuche gehören zu meinen Ausflügen mit schönen Begegnungen. Von Vorteil ist dabei, dass ich zwischendurch für 1-2 Stunden ohne zusätzlichen Sauerstoff auskomme, das Gerät also ausschalten kann. Bei Regen rufe ich einfach ein Taxi und bin damit ebenfalls mobil.

Meine weiteste und schönste Fahrt war bisher die Reise nach München



zu einer Hochzeit in der Familie. Was war das für eine Freude, als wir uns unter diesen widrigen Umständen wiedersehen und zusammen feiern konnten!

Mein späterer Wunsch, ein paar Tage an der Nordsee zu verbringen, ließ sich ebenfalls realisieren. Bei diesen Reisen hatte ich Hilfe von Verwandten und Freunden mit PKW. Wir haben beide Sauerstoffgeräte und den Rollator eingepackt, sodass ich am Zielort gut versorgt war.

Birgit: Du konntest also viele neue Kontakte und Eindrücke sammeln und wurdest für deinen Mut belohnt!

Renate: Ja, mir hat das sehr gut getan und mir Erlebnisse gebracht, die ich nicht mehr für möglich gehalten hätte.

Birgit: Danke für deine ermutigenden Worte!

Wir wissen, dass viele Menschen auf solche Hilfsmittel angewiesen sind. In der Stadt sehen wir sie aber nur selten. Ich hoffe, dass sich immer mehr Betroffene auf den Weg zu neuer Mobilität und zu neuen Begegnungen mit ihren Mitmenschen aufmachen! Mit Mut und einem Lächeln lässt sich vieles erreichen!

*Anmerkungen

- Renate nutzt einen größeren, aber auch transportablen, Sauerstoffkonzentrator für zuhause sowie ein kleines mobiles Gerät mit Umhängetasche für unterwegs - beide von der gesetzlichen Krankenkasse bereitgestellt. Nur ein zusätzlicher Akku wurde privat gekauft, um die Nutzungsdauer bei längeren Unternehmungen zu verlängern. Der war über die Krankenkasse nur befristet mit Anträgen zu erhalten, was auf Dauer zu lästig war.

- Nasenbrille wird der obere Teil des Schlauches genannt, der unter der Nase und hinter den Ohren befestigt

wird und durch den man den Sauerstoff einatmet.

- Weitere Informationen über die verschiedenen Geräte (Konzentratoren oder Sauerstofftanks (auch für sie gibt es kleine nachfüllbare Flaschen für unterwegs)) und die Voraussetzungen für den mobilen Einsatz sind über die Lieferanten, Fachärzte und z.B. den Verein COPD-Deutschland e.V. zu erhalten.

Birgit Dale

Mitglied der Redaktion



Neuer Standort des Infocenter Nord im Michaelshaus

Das Generationennetz Gelsenkirchen e.V. freut sich sehr, dass seit Dezember 2025 das **Infocenter Nord** im Michaelshaus in Buer offiziell eröffnet ist. Mit dem neuen Standort – vormals war das Infocenter im AOK-Gebäude an der Maelostraße untergebracht – ist erneut ein wohnortnaher, offener Anlaufpunkt für ältere Menschen entstanden, die Unterstützung, Orientierung oder einfach nur ein Gespräch suchen.

Das Infocenter ist mit hauptamtlichen Mitarbeiter:innen des Gene-

rationennetzes besetzt. Eine offene Sprechstunde wird montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr angeboten. Nach Vereinbarung ist ein persönliches Gespräch auch außerhalb der Sprechzeit sowie in der eigenen Häuslichkeit möglich. Ältere Menschen sowie ihre An- und Zugehörigen erhalten Informationen und Beratung zu allen Themen und Fragen rund um das Älter werden – von der Beantragung eines Pflegegrads über die in Gelsenkirchen vorhandenen diversen Unterstützungsangebote im Alter bis hin zu Freizeit- und



Begegnungsmöglichkeiten sowie Stadt(teil)gestaltung.

Imke Kondring

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Auf Wiedersehen, Gertrud



Unser langjähriges Mitglied Gertrud Strack hat uns verlassen: Die **Zwanzig-Jahr-Frau** ist zu einer Tochter nach Baden-Württemberg gezogen. Wie, Zwanzig-Jahr-Frau? Was heißt das denn? Die Erklärung ist ganz einfach, sie ergibt sich aus ihrer abwechslungsreichen Lebensgeschichte.

Gertrud hat in ihrer Kindheit und Jugend **zwanzig Jahre** in Köln gelebt. Danach ist sie für **zwanzig Jahre** mit ihrem Mann nach Illingen in Baden-Württemberg gezogen, hat dort vier Kinder großgezogen und für ihren selbstständig arbeitenden Mann die

Buchführung erledigt. Als die Kinder fast alle aus dem Haus waren, ist sie für weitere **zwanzig Jahre** in einen anderen Ort in Baden-Württemberg umgezogen. Als ihr Mann in Rente ging, renovierten sie das Elternhaus ihres Mannes in Gelsenkirchen-Erle. Doch leider verstarb ihr Mann kurz nach dem Einzug. Was jetzt? Gertruds Kinder lebten und leben verstreut in Deutschland und wollten sie schon damals davon überzeugen, zu einem von ihnen zu ziehen, da ihr Gelsenkirchen, außer durch gelegentliche Besuche bei den Schwiegereltern, fremd war.

Gertrud jedoch stürzte sich ihrem Naturell entsprechend in das soziale Leben in Gelsenkirchen und blieb weitere (mehr als) **zwanzig Jahre** hier wohnen. Zuerst suchte sie Anschluss in einem Gymnastikkurs. Über diesen nahm sie wenig später Kontakt auf zu dem Volkshochschulkurs 50plus aktiv. Hier fand sie viele neue Bekanntschaften, die in der freiwilligen Seniorenarbeit tätig waren, zum Beispiel in der Zukunftswerkstatt 50plus. Dort organisierte sie mehrere Jahre lang erfolgreich einen Spieletreff und schloss sich

einer Spaziergangsgruppe an. Und nicht zuletzt wurde sie Redaktionsmitglied bei GE-nior und schrieb viele Artikel über ihr ereignisreiches Leben, ihre vielen Reisen (mit ihrer Tochter, aber auch mit Freundinnen) und über seniorenrelevante Themen.

Stillstand ist nichts für Gertrud. Wenn kein Gruppentreffen anstand, ging sie alleine los, Hauptsache „außers Haus“. Nun aber, nach mehr als zwanzig Jahren in Gelsenkirchen ist Gertrud in einen ihrer früheren Wohnorte gezogen, nach Illingen in das Nachbarhaus ihrer Tochter. Wir sind sicher, dass sie sich mit vielen alten Bekannten und in Vereinen das zukünftige Leben ereignisreich gestalten wird. Wir werden in Kontakt bleiben und sie im „tiefen Süden“ aus dem „tiefen Westen“ besuchen und an unsere gemeinsamen Unternehmungen und Wanderungen (dort im nahegelegenen Schwarzwald) anknüpfen.

Alles Gute, Gertrud und auf ein baldiges Wiedersehen!

Ruth Raeder
Redaktionsmitglied

Gelungene Eröffnung am neuen Standort der Nachbarschaftsstifter:innen in Heßler

Mit einer gut besuchten Eröffnungsveranstaltung haben die Nachbarschaftsstifter:innen des Generationennetzes Gelsenkirchen e.V. am 04.02.2026 ihren neuen Standort im Gemeindehaus der katholischen Kirchengemeinde St. Elisabeth in Heßler eingeweiht. Rund 30 interessierte Bürger:innen nutzten die

Gelegenheit, die Engagierten kennenzulernen und sich über deren Angebote zu informieren.

Bei Kuchen und Heißgetränken entstand eine offene und angenehme Atmosphäre, die zu vielen Gesprächen und einem lebendigen Austausch einlud. Neben zahlreichen

Bürger:innen aus dem Stadtteil waren auch die Bezirksbürgermeisterin Marion Thielert sowie die Geschäftsführerin des Generationennetzes Britta Bertermann anwesend und unterstrichen mit dankenden Worten die Bedeutung des Engagements für eine lebendige Nachbarschaft in Heßler. Ein besonderer Dank ge-

bührt der Kirchengemeinde St. Elisabeth dafür, dass sie ihre Räumlichkeiten für die wichtigen Aufgaben der Nachbarschaftsstifter:innen zur Verfügung stellt.

Die Nachbarschaftsstifter:innen setzen sich seit mehreren Jahren für ein gutes Miteinander im Stadtteil ein. Als Lots:innen unterstützen sie ältere Menschen sowie deren An- und Zugehörige bei Fragen rund um das Älterwerden in Gelsenkirchen und bieten Orientierung im vielfältigen Angebotsdschungel. Der neue Standort im Gemeindehaus St. Eli-



sabeth ermöglicht es ihnen, noch zentraler und sichtbarer im Quartier präsent zu sein.

Künftig sind die Nachbarschaftsstifter:innen jeden zweiten Mittwoch (gerade Kalenderwochen) von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus St. Elisabeth, Holtgrawenstraße 20, anzutreffen und freuen sich darauf, weiterhin viele Menschen aus Heßler dort begrüßen zu dürfen.

Imke Kondring

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Weihnachtsausflug nach Osnabrück

Für Mitbürger, die sich sonst solch einen schönen Tag auf dem Weihnachtsmarkt nicht leisten können

Am 09. Dezember fand der diesjährige, vom Beirat für Senioren finanzierte Weihnachtsmarktausflug statt, den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereits mit Vorfreude erwartet haben. Trotz der winterlichen Jahreszeit zeigte sich das Wetter von seiner angenehmen Seite: kein Regen, starke Bewölkung, aber milde Temperaturen, die den Aufenthalt im Freien sehr angenehm machten. Damit waren die Voraussetzungen für einen entspannten und stimmungsvollen Besuch des Osnabrücker Weihnachtsmarktes ideal.

Pünktlich am Morgen startete die Gruppe mit dem Busunternehmen Brune. Der Fahrer begrüßte die Mitreisenden freundlich und sorgte für

eine ruhige und sichere Fahrt. Die Organisation durch Frau J. Flüchter verlief reibungslos. Die Stimmung im Bus war erwartungsvoll und fröhlich – viele nutzten die Fahrt, um sich miteinander auszutauschen oder bereits erste Pläne für den Marktbesuch zu schmieden.

Während des Rundgangs ergaben sich viele Gespräche. Immer wieder traf man auf bekannte Gesichter der Gruppe, sodass man sich über Eindrücke austauschen oder gemeinsam eine kleine Pause einlegen konnte. Die lockere und fröhliche Atmosphäre trug dazu bei, dass sich alle wohlfühlten.

Am späten Nachmittag traf sich die Gruppe wieder am Bus, wo der Fah-

rer bereits wartete. Viele stiegen mit schönen Eindrücken ein. Während der Rückfahrt wurde viel geplaudert, gelacht und über das Erlebte gesprochen. Einige nutzten die Gelegenheit, um sich etwas auszuruhen. Zurück am Ausgangspunkt bedankten sich viele Teilnehmende sowohl beim Busunternehmen Brune für die angenehme Fahrt als auch bei Frau J. Flüchter und Frau P. Wessels für die hervorragende Organisation des Ausflugs. Der Weihnachtsmarktbesuch in Osnabrück wurde von allen als gelungen und stimmungsvoll empfunden – ein schöner Höhepunkt in der Vorweihnachtszeit.

Petra Wessels



Bahnhöfe



Treffpunkt, Sehnsuchtsort, Aushängeschild einer Stadt? Treffpunkt für diejenigen, die sonst keinen anderen haben. Für manche Sehnsuchtsort, an dem das Heimweh einen Platz hat. Von 1960 bis 1988 gab es den „Hellas-Express“, einen D-Zug, der von Dortmund bis nach Athen fuhr und auch in Gelsenkirchen hielt. Dieser Zug war für manche Menschen, die wegen der Arbeit nach Gelsenkirchen gekommen waren, vermutlich ein Sinnbild für die Heimat.

Fernweh und Urlaub können aber auch mit Bahnhöfen verbunden sein. Der Hauptbahnhof bietet auch dafür entsprechende Ziele: Norddeich oder Emden für Nordsee-Fans (mit Schiffsanschluss nach Norderney, Juist oder Borkum) oder – für begeisterte Berg-Urlauber – die Alpen (z.B. Villach, Graz). Für Kurzurlauber bieten sich Bremen, Hamburg oder Berlin an. Was für Bahnhöfe gibt es eigentlich? Da gibt es z.B. Personenbahnhöfe, Güterbahnhöfe, Rangierbahnhöfe, Containerbahnhöfe und andere.

Bleiben wir bei den Personenbahnhöfen, davon hat Gelsenkirchen so einige. Der Hauptbahnhof ist der wichtigste. Schon 1847, als die Cöln-Mindener Eisenbahn ihren Betrieb aufnahm, war Gelsenkirchen eine



Haltestelle. Aufgrund der gestiegenen Anforderungen wurde 1904 ein neues, sehr eindrucksvolles Bahnhofsgebäude errichtet. Laut zeitgenössischer Meinung gehörte es zu den schönsten in Deutschland. 1982 wurde es abgerissen und zu einer Art Einkaufspassage mit eigenem Bahnanschluss umgewandelt. Zum Glück blieb das schöne Mosaikfenster mit den vier Wirtschaftszweigen von Gelsenkirchen erhalten. Es wurde in die Front des Kaufhaus Boecker am Beginn der Bahnhofstraße umgesetzt. Die Fußball-WM 2006 erfreute nicht nur die Fußballfreunde, sondern auch die Nutzer des Hauptbahnhofs durch eine umfassende Modernisierung.

Nun einige Anmerkungen zu den weiteren Personenbahnhöfen (bzw. Haltepunkten) in Gelsenkirchen: GE-Rotthausen, GE-Buer Nord, GE-Buer Süd, GE-Hassel und GE-Zoo sind zwar klein, bieten z.T. aber interessante Verbindungen, z.B. (über eine Nebenstrecke) nach Dortmund Hbf oder in die Gegenrichtung nach Dorsten. Von GE-Buer Nord kann man nun auch nach Westerholt, Herten und Recklinghausen fahren. Zwei Bahnhöfe in der Nähe von Gelsenkirchen, die mit meinem (Eisenbahner-) Leben zu tun hatten, sind Westerholt und Wanne-Eickel Hbf. Vor ca. 50 Jahren war ich im Bahnhof Westerholt als Fahrdienstleiter tätig. Die Weichen und Signale wurden mechanisch – über Seilzüge und Hebel – gestellt. Das war manchmal ziemlich anstrengend. Damals hatte der Bahnhof etliche Gleise. Von hier gingen Kohlezüge zu Stahlwerken in Duisburg und Luxemburg. Als die Zeche Westerholt geschlossen wurde, waren die vielen Gleise überflüssig. Heute sind es nur noch drei. Das Stellwerk, auf dem ich damals gearbeitet habe, gibt es noch. In Richtung Herten, von Büschen und Bäumen fast verdeckt, kann man es erkennen. Heute wird der Betrieb auf dieser Strecke von einer zentralen Leitstel-



le gesteuert. Der Bahnhof Wanne-Eickel Hbf (seit dem 14.12.2025 „Herne-Wanne-Eickel Hbf“) wurde 2025 umfassend modernisiert. Dort hatte ich in den 1970er Jahren eine Stelle im „echten“ Eisenbahnbetrieb. Früh-, Spät- und Nachtdienst gehörten leider dazu und teilweise war ich auch bei Wind und Wetter draußen unterwegs. Zum Glück bekam ich bald eine Stelle im kaufmännischen Bereich der Bahn (da war ich sehr froh). Wanne-Eickel war damals ein wichtiger Eisenbahn-Knotenpunkt. Der Rangierbahnhof gehörte mit zu den großen im Ruhrgebiet. Auch heute spielt er noch eine wichtige Rolle, auch wenn manche ehemalige Gleisbereiche mit Bäumen und Sträuchern bewachsen sind.

Bahnhöfe können sehr verschieden sein, groß oder klein, mit viel Betrieb oder eher ruhig, für mich (und vermutlich auch manch andere Menschen) aber immer interessant.



Klaus-Dieter Janz-Gebhardt
Redaktionsmitglied



**BARRIEREFREIE MIETWOHNUNGEN
IN ZENTRALER LAGE VON GELSENKIRCHEN**

**WANNER STR. 42, 45879 GELSENKIRCHEN
TELEFON: 0209 - 92 40 333**



Wir bieten Ihnen:

- Ein- und Zweiraum Mietwohnungen von 35 bis 60 qm mit Einbauküche, Bad, Diele, Terrasse oder Balkon
- Nähe Stadtmitte mit einer Bushaltestelle vor dem Haus
- Notrufanlage und umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- Mittagstischangebot mit Frischeküche (Cafe Villa)
- Gruppenraum mit ruhigem Außenbereich im Innenhof
- Veranstaltungsnachmittage zwei mal in der Woche
- Betreuungsmitarbeiter von Montags bis Freitags vor Ort
- eigene, gepflegte Parkanlage mit Bänken zum Verweilen
- Servicepaket zubuchbar
- bei Bedarf Pflege in der eigenen Wohnung (Firma A.L.T.M.A.N.N.)
- die Tagespflegeeinrichtung der Firma A.L.T.M.A.N.N. befindet sich im Haus

Rufen Sie uns gerne an
und vereinbaren Sie einen
Besichtigungstermin.



Schlüssel zum dauerhaften Erfolg

Große Ziele sind schnell formuliert, aber selten nachhaltig erreicht. Veränderung fällt oft schwer – muss sie aber nicht. Manchmal reicht schon ein kleiner Schritt, um großes zu bewegen. Genau hier setzt der Bestsellerautor James Clear mit dem Selbsthilferatgeber an.

Der erfolgreiche Coach zeigt, wie winzige Gewohnheiten langfristig den entscheidenden Unterschied machen. Mit Erkenntnissen aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften liefert er alltagstaugliche Strategien, um Ziele wirklich zu erreichen. Ganz egal, was Sie schaffen möchten – ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen –, mit diesem Buch gelingt es Ihnen ganz sicher. Wenn Sie

sich jeden Tag nur um 1% verbessern, dann werden Sie in einem Jahr exponentiell wachsen. Der Ratgeber ist ein systematischer Fahrplan für echte Veränderung. Sein Fokus liegt nicht auf Zielsetzung. Das bedeutet: Statt sich vorzunehmen, „fitter zu werden“, sollte man eine Gewohnheit aufbauen wie „täglich 10 Minuten spazieren gehen“. Kleine, scheinbar unbedeutende Handlungen führen zu enormen Ergebnissen, wenn sie konsequent angewandt werden. Die Lektüre ist ein Arbeitsbuch für ein anderes Leben – praxisnah und gut durchdacht.

James Clear
Die 1%-Methode
Verlag: Goldmann
368 Seiten
Preis: 17,00 Euro
ISBN: 978-3-442-17858-2



Brigitte Sdun
Redaktionsmitarbeiterin

Ein unvergessliches Erlebnis für Senioren aus Bergmannsglück und Umgebung



Am 3. Dezember 2025 war es endlich soweit: Die Senioren aus Bergmannsglück und der umliegenden Region machten sich mit einem Reisebus auf den Weg nach Osnabrück, um den festlich beleuchteten Weihnachtsmarkt zu besuchen. Die Tagesfahrt war ein Highlight des Jahres und wurde durch einen Kostenzuschuss des „Beirats für Senioren der Stadt Gelsenkirchen“ ermöglicht.

Schnell war der Reisebus mit 50 Teilnehmern ausgebucht. Die Senioren, die von den Nachbarschaftsstiftern Claudia, Birgit, Harry, Ralf und Sabine begleitet wurden, freuten sich auf einen Ausflug, der sowohl die Vorfreude auf Weihnachten als auch das gemütliche Zusammensein förderte. Die Organisatoren verteilten direkt nach Abfahrt für alle Teilnehmer einen Stutenkerl und ein Erfrischungsgetränk. „Eine gute Unterlage ist wichtig vor dem anstehenden Glühwein- oder Eierpunschverzehr“, scherzte ein Teilnehmer augenzwinkernd.

„Es ist uns wichtig, den Senioren aus unserer Nachbarschaft solche besonderen Erlebnisse zu ermöglichen. Gerade in der Adventszeit, wenn die Stimmung auf den Weihnachtsmärkten besonders festlich ist, können wir gemeinsam eine schöne Zeit verbringen“, erklärte Birgit Koch, eine der Organisatoren der Fahrt.

Ein Weihnachtsmarkt der Extraklasse

Der Osnabrücker Weihnachtsmarkt

ist bekannt für seine gemütliche Atmosphäre und die Vielzahl an Ständen, die Kunsthandwerk, regionale Spezialitäten und winterliche Leckereien anbieten. Die Teilnehmer der Fahrt genossen die festliche Stimmung und stöberten über den Markt, der mit Lichtern und Tannenzweigen dekoriert war. Die Duftkombination aus Glühwein, gebrannten Mandeln und frisch gebackenen Waffeln trug zusätzlich zur weihnachtlichen Magie bei.

Besonders beliebt war der Besuch des historischen Marktes rund um das Osnabrücker Rathaus, wo man in die Geschichte der Stadt eintauchen konnte. Für viele Senioren war der Ausflug nicht nur ein schöner Tagesausflug, sondern auch eine Reise in die Vergangenheit, da viele noch lebhafte Erinnerungen an frühere Weihnachtsmärkte und die Zeit des Advents in ihrer Jugendzeit hatten.

Geselligkeit und Freude

In mehreren kleinen Gruppen aufgeteilt, bummelten die Senioren über den Weihnachtsmarkt. Das freund-





liche Miteinander der Teilnehmer sorgte für eine angenehme Atmosphäre, in der sich viele Senioren über alte Zeiten austauschten und neue Freundschaften knüpften. Ralf Pohl, der als Nachbarschaftsstifter

ebenfalls die Fahrt organisierte, freute sich über die positive Resonanz: „Es ist wunderbar zu sehen, wie die Senioren zusammenkommen und den Tag in vollen Zügen genießen.“ Die Senioren aus Bergmannsglück und Umgebung hatten die Gelegenheit, sich in der festlichen Stimmung zu verlieren, Weihnachtsgeschenke zu kaufen oder einfach den Zauber der weihnachtlich geschmückten Stadt zu genießen.

Dank an die Unterstützer

Ein besonderer Dank ging an den Beirat für Senioren der Stadt Gelsenkirchen, der durch einen Kostenzuschuss dafür sorgte, dass die Fahrt für die Teilnehmer erschwinglich blieb. Ohne diese finanzielle Unterstützung wäre der Ausflug für viele Senioren nur schwer realisierbar gewesen.

Der Tag endete mit einem entspannten Rücktransport im Reisebus, in dem noch lange über den schönen Ausflug und die Erlebnisse auf dem Weihnachtsmarkt gesprochen wurde. Unser Busfahrer Steffen setzte uns wohlbehalten wieder in Gelsenkirchen-Buer ab.

Fazit unserer Reise

Die Weihnachtsmarktbesuch war nicht nur ein Tag voller Lichter und Düfte, sondern auch ein Zeichen dafür, wie wichtig es ist, die sozialen Kontakte zu pflegen und durch solche Ausflüge ein Stück Lebensfreude in den Alltag der Senioren zu bringen. Ein rundum gelungener Tag, der noch lange in Erinnerung bleiben wird!

Harry Koch

Nachbarschaftsstifter Buer

Neue Gedanken (mit) teilen



Jeden 1. Montag lade ich in Zusammenarbeit mit dem Quartiersladen Schalke in die Luitpoldstr. 60 in Gelsenkirchen ein. Am 04. Mai von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr besteht dort das nächste Mal die Möglichkeit, Gedanken zu tauschen und eventuell neue mit nach Hause zu nehmen. Eine Rückgabe der mitgenommenen Gedanken ist leider erst am 06. Juli

möglich, da der Juni-Termin urlaubsbedingt ausfällt.

Wollen wir Frieden, ist es unerlässlich, mit uns selbst in Frieden zu sein. Unsere Gedanken sind ein wichtiger Bestandteil, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Wir sollten uns unserer Verantwortung bewusst sein. Gefühle, Gedanken bestimmen unser Handeln, wobei es bei ersteren nicht darauf ankommt, was zuerst da war: Die Henne oder das Ei.

Als ich meine Gedanken in Verdacht hatte, dass sie sich verselbstständigen, wurde es mir zu bunt. Konnte ich doch eine klare Linie erkennen: Nicht die schönen Gedanken wiederholte der Kopf in Dauerschleife, sondern die beunruhigenden. Einige davon mögen ja durchaus geeignet sein, etwas zu bewegen, indem wir sie aussprechen oder unser Verhalten ändern. Der Großteil allerdings schien das Ziel zu haben, mich in schlechte Stimmung zu versetzen oder um den Schlaf zu bringen. Das

wollte ich mir näher anschauen. Bei Eckhard Tolle fand ich den Satz: „Ich bin nicht meine Gedanken“. Fragen türmten sich auf, von „Wie frei sind wir in unseren Gedanken“ bis „Kann ich ihnen allen glauben?“

Aber wie raus aus dem Karussell? Manche empfehlen ätherische Öle oder viel frische Luft und Bewegung. Ich möchte die Menschen zum miteinander reden bewegen, gerade wo alles immer digitaler und anonym wird. Ein Austausch kann andere Sichtweisen aufzeigen und uns vielleicht zu einem Umdenken motivieren.

Die Teilnahme am Gesprächskreis ist ohne Anmeldung jederzeit möglich und kostenfrei.

Ich freue mich, wenn sie neugierig geworden sind und wir uns sehen.

Elke Holland

Der Kunstkiosk – ein Rückblick

Der Kunstkioskgeburtstag Ende Februar und das unverhoffte Gespräch mit einem WAZ-Journalisten hat dazu geführt, dass ich mir noch mal die Entwicklung des Kunstkiosks in den letzten 9 Jahren Augen geführt habe. Unverhofft kam das Gespräch mit Thomas Richter dadurch zustande, dass ich ihn gebeten hatte, noch einmal mit einem Foto auf die aktuelle Ausstellung und den Geburtstag am Wochenende hinzuweisen. Als er mir dann schrieb, dass er lieber im nächsten Jahr, zum 10., ausführlich da rüber schreiben wolle, habe ich geantwortet, dass ich mir nicht sicher sei, ob es den Kunstkiosk dann noch gibt, denn meine finanzielle Lage ist sehr eng. Daraufhin haben wir uns am nächsten Tag zu einem Gespräch verabredet, was am folgenden Samstag zu dem Artikel „Der Kunstkiosk braucht finanzielle Unterstützung“ geführt hat. Er wollte unter anderem wissen, wie viele Ausstellungen es bisher im Kunst-

kiosk gegeben hat. Geschätzt hatte ich so 30 - 40, worauf er meinte, es müssten weit mehr sein, denn so viele habe er ja schon angekündigt. Beim genauen Nachzählen und Auflisten bin ich bei der Zahl von 65 Ausstellungen ohne Lesungen und Musikdarbietungen angekommen. Und das hat mich dann auch zu einem genaueren Rückblick angeregt.

Es fing an mit einer Ausstellung bzw. einer Art Flohmarkt in der ehemaligen Kneipe ‚Knopfloch‘. Ich wollte einfach meine eigenen Arbeiten in Holz, Speckstein und Ton verkaufen. Die Räumlichkeiten standen schon viele Jahre leer, denn als um das Jahr 2000 das letzte Pächterehepaar in Rente ging, hatte ich nur Pech mit neuen Pächtern, hatte auch versucht, eine Tagesgaststätte oder Teestube draus zu machen. Aber nichts davon hat sich rentiert. Also machte ich dann den Versuch mit einer kleinen Verkaufsausstellung. Da traf ich Sabine Hallensleben wieder, die ich aus einem Kreativworkshop im Helene-Weber-Haus in Buer kannte. Und wir haben gemeinsam festgestellt, dass es für uns Amateurkünstler wenig Ausstellungsmöglichkeiten gibt. Dieser Gedanke hat in mir etwas in Gang gesetzt und ein Jahr später habe ich mich beim Finanzamt zur „Aufnahme einer gewerblichen, selbständigen (freiberuflichen) ... Tätigkeit mit der Firmenbezeichnung „Galerie für Kunstobjekte, Ausstellung u. Verkauf“ angemeldet; und damit eine unternehmerische Tätigkeit aufgenommen und gebe jedes Jahr meine Steuererklärung dafür ab. Bei meiner ersten Steuererklärung wollte das Finanzamt noch den Nachweis meiner Gewinnerzielungsabsicht sehen. In späteren Jahren haben sie nicht mehr danach gefragt, und Gewinn habe ich bisher auch noch nicht gemacht.

Ich hatte damals einfach nur die Idee, hier eine Galerie für Amateurkünstler



- mich eingeschlossen - zu eröffnen. Ich wollte anderen Künstlerkollegen und auch mir selbst die Gelegenheit geben, Arbeiten auszustellen und zu verkaufen. Es sollte so etwas wie eine ‚Galerie für das verkannte Genie‘, eben für Amateure werden. Der Name ‚Kunstkiosk‘ kam erst später ins Spiel, als ich mich mit dem ersten Aussteller, Horst Schielmann, verständigt hatte. Die Gestaltung der Ausstellungsfläche sollte klar sein, eher so im Kaufhausstil, wenig drum herum, einfache Hängung. Für ein Kunstkaufhaus ist der Raum zu klein, aber als Kiosk bestens geeignet. So ist der Name entstanden.

Bei der ersten Ausstellung mit Lichtobjekten von Horst Schielmann hatte ich eine Hälfte des Raums mit schwarzem Fotokarton dunkel gestaltet, damit seine Lichtobjekte besser wirken konnten. In ‚meiner‘ Hälfte gab es genug Tageslicht. Bei der zweiten Ausstellung wurde der Hintergrund weiß gestrichen und elektrisch ausgeleuchtet. Und kurze Zeit später, als ich Norbert Feldmann kennenlernte, einen Künstler, der mit Wellpappe ungewöhnliche Bilder und Objekte herstellte, hat er mir auch geholfen, Lichtleisten und Stellwände einzubauen. Marion





Mauss von der Kunststation Rheinelbe, wo ich jahrelang mit Speckstein gearbeitet habe, hat mir auch Sockel und Ständer abgegeben.

Nach den ersten Ausstellungen und Lesungen mit und ohne Musikbegleitung hat sich das Motto ‚Kunstkiosk - ein Raum für Ausstellungen und Kommunikation‘ fast von selbst ergeben. Die Idee mit dem Verkauf meiner Arbeiten hat sich schnell von selbst erledigt. Allzu große Umsätze habe ich bei kaum einer Ausstellung auch mit Gastkünstlern erlebt, dafür aber viele neue Menschen kennen gelernt, wunderbare Gespräche geführt und vielfältige Techniken kennengelernt. Der Schwerpunkt der Ausstellungen hat sich verschoben, ich wollte eben diese interessanten Menschen und Künstler vorstellen, und bin auch auf viele andere soziale Gruppen und Zusammenhänge gestoßen.

So habe ich auch Künstler mit ausländischem Hintergrund ausgestellt, mit der Idee, zu ihrer Integration beizutragen. Ob es immer gelungen ist, kann ich nicht behaupten. Ich hatte durchaus auch Kontakt zu der in der Hagenstraße in Buer ansässigen „werkstatt“ aufgenommen, die auch schon mal Bewerber für ihre Räumlichkeiten an mich weitergeleitet hat. So z.B. Iordan Nechovski und Peter Velikov aus Bulgarien, die im Januar 2018 ausgestellt haben. Im April desselben Jahres hat Iordan Nechovski am Keyboard zusammen

mit Jojo Bödecker an der Gitarre ein Konzert gegeben.

Da bin ich zeitlich etwas zu weit vorgesprungen, denn der Februar 2018 war auch wichtig für den Kunstkiosk, denn im Jahr zuvor hatte ich zufällig am letzten Sonntag im Februar meinen 70. Geburtstag, den wir dort mit vielen Gästen gefeiert hatten. Den Geburtstagskuchen hatte ich mit einer rosaroten Brille aus Zuckerguss dekorieren lassen. Es sollte ja was Schönes draus werden, vielleicht sogar ein finanzieller Erfolg durch den Verkauf meiner Arbeiten. Weil mein Geburtstag 2018 auf einen Montag fiel, habe ich kurz entschlossen den letzten Sonntag im Februar zum Kunstkioskgeburtstag erklärt und mit vielen Gästen gefeiert. Wie der Zufall so spielte, hat Frau Rautenberg in der WAZ für einen Artikel zum Kunstkioskgeburtstag die Überschrift gewählt „Eine Galerie für verkannte Genies“. Das hatte mich gefreut und - was noch besser war - dazu geführt, dass mich eine Frau anrief und sagte, „meine Nachbarin ist sicherlich so ein verkanntes Genie“. Dieser Anruf hat dann zum Kontakt mit Frau Gisela Krolak aus Marl geführt. Sie leitete dort einen Kreis kreativer Frauen - zu der Zeit hauptsächlich mit Textilarbeiten befasst - und wir konnten im Juni die Ausstellung „Ruhrgebiet - Textil nach Stick und Faden“ eröffnen.

Zeitgleich mit dieser Ausstellung konnte ich auch Lesungen mit Literatur zum Ruhrgebiet anbieten. Auch schon im Jahr vorher fanden durch die guten Kontakte von Horst Schielmann mehrere Konzerte und Lesungen mit Musik im Kunstkiosk statt. Aus dem Amateurgedanken heraus ergab es sich auch, dass eine Bekannte sich traute, mit ihrer Freundin zusammen in der intimen Atmosphäre des Kunstkiosks vor Publikum zu singen. Im Rahmen einer anderen Ausstellung konnte ich André Wülfing vom Consol Theater gewinnen, Märchen zu erzählen. So sind im Laufe der Zeit viele verschiedene Formate von Lesungen und Er-

zählungen mit und ohne Musik entstanden.

Das Ruhrgebiet nach Stick und Faden hat sowohl schreibende als auch fotografierende Menschen zu Lesungen und Ausstellungen inspiriert, die ich gar nicht alle aufzählen kann. Lässt sich auch auf meiner Webseite www.kunstkiosk-ge.de unter der Überschrift ‚Veranstaltungen‘ und ‚Die Künstler‘ nachlesen. Es kamen auch noch ganz andere Kontakte zustande, so z.B. zu ZWAR Gruppen und der Projektwerkstatt 50+. Das geschah so: 2019 stellte Regina Klein, von der Projektwerkstatt 50 +, Fotos von einem Spaziergang durch den Skulpturenwald Rheinelbe aus. Da meldete sich ein Besucher und fragte, ob er nicht auch an der Projektwerkstatt teilnehmen könne. Aus dieser Anfrage hat sich ein neues Projekt ergeben, nämlich der „Senioren-Art-Stammtisch“, samstags nach der Öffnungszeit des Kunstkiosks. Da trafen sich kunstinteressierte und ~schaffende Menschen. Im November 2019 gab es eine Verkaufsausstellung mit Arbeiten ganz unterschiedlicher Art von Menschen aus diesem Kreis und unter der Überschrift „Selbst-GEmacht“. 2019 habe ich sogar zum ersten Mal quasi schwarze Zahlen geschrieben, zumindest für das Finanzamt, allerdings nicht für meine Tasche, denn da der Raum mir gehört, kann ich keine Miete ansetzen, sondern muss die Kosten aus eigenen Mitteln tragen.

2019 haben sich noch andere Projekte ergeben: Mit der Ausstellung ‚Fäden verbinden Frauen‘ im September 2019, haben wir ein Projekt mit Frauen aus Afghanistan unter-





stützt. Dabei fertigten diese gestickte kleine 8 x 8 cm große Quadrate in der landeseigenen Art an, die dann durch die Deutsch-Afghanische Initiative (DAI e.V.) nach Deutschland verkauft und hier kreativ weiterverarbeitet wurden. Der Kreativkreis Marl konnte durchaus einige Arbeiten als kleine Kissen oder Taschen verkaufen und so das Projekt unterstützen. (Leider konnte ich nicht in Erfahrung bringen, was nach Übernahme der Taliban aus diesem Projekt geworden ist.) Dann hatten wir im Oktober/November die Ausstellung von Yaser Dumirieh aus Syrien. Er hat kleine Baumskulpturen aus Gips mit Draht und Perlen gestaltet und Bildcollagen aus Dingen, die er hier in seiner neuen Heimat gefunden hat. Parallel dazu gab es eine Lesung von Ulrich Breitbach unter dem Titel „Woher wir kommen“ aus einem literarischen Buch-Projekt über Familie, den Duisburger Norden und darüber, wie wir durch die Vergangenheit unserer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern, durch Krieg und Nachkrieg geprägt wurden.

Für 2020 hatte ich auch schon herrliche Pläne und Ideen und dann kam Corona und viele Ideen lagen erst mal auf Eis. Ich habe dann schon 2020/21 ganz vorsichtig mit kleinen Ausstellungen wieder angefangen und den Raum für die bildende Kunst einen Spalt breit geöffnet, gerade genug für die 2 oder 4 Leute, die sich gleichzeitig darin aufhalten durften. 2022, als sich wieder mehr Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten konnten, wollten wir den Senioren-Art-Stammtisch wieder aufleben lassen. Zunächst mit der Idee, dass einzelne Teilnehmende über ihre Künstlervorbilder oder

andere inspirierende Menschen berichten sollten. Als ich geplant hatte, über eine Ai Wei Wei Ausstellung auf Alcatraz zu erzählen, gab mir Marion Mauss eine Kunstzeitschrift mit dem Bericht über eine aktuelle Ai Wei Wei Ausstellung in Wien, die ich mir dann auch angesehen habe. In der gleichen Zeitschrift war auf der nächsten Seite der Bericht über eine Ausstellung im Frieder-Burda-Museum in Baden-Baden unter dem Titel ‚Crochet Coral Reef‘, die ich auch sehen musste. Das ‚Crochet Coral Reef‘ besteht aus mehreren sehr unterschiedlichen gehäkelten Skulpturen, Korallenwäldern, Anemonen- und Rifflandschaften, großen stehenden oder hängenden Einzelkorallen und einer Suite aus Miniaturkorallen. Gehäkelt wurde mit verschiedenen Garnen. Einfach überwältigend. Das musste ich auch im Kunstkiosk machen. Und es fanden sich einige Frauen, die von der Idee und Ausgestaltung auch so begeistert waren, dass wir unser Korallenriff Projekt 2023 im Kunstkiosk durchgeführt haben. Es hatte zuvor unter anderem schon eine solche Ausstellung auf der Insel Amrum gegeben, an der ungefähr 700 Frauen aus ganz Deutschland mitgewirkt hatten. Im Kunstkiosk haben wir mit sieben Frauen eine kleine, feine Ausstellung auf die Beine gestellt.

Angeregt durch die Korallenriffausstellung haben mir Freunde Fotos von bestrickten Pollerfiguren aus einer Hafenstadt in England geschickt mit der flapsigen Bemerkung: Mach doch auch mal so was. Diese Idee habe ich aufgegriffen und mit dem Kreis kreativer Frauen geteilt. Daraus ist dann unser Poller-Projekt in der



Buerschen Innenstadt zur Fußball EM 2024 entstanden. 2025 habe ich mich bereiterklärt, die Kunstkarawane in Buer vorzubereiten, nachdem sie schon zweimal in Gelsenkirchen stattgefunden hatte. Hier gab es ja die passende Route vom Kunstmuseum zum Kunstkiosk. Von der Überraschung mit dem selbst gebauten Kamel Lara hatte ich in der letzten Ausgabe berichtet. Und jetzt im Jahr 2026 hoffe ich mit einem neuen Gesprächs- und evtl. Arbeitskreis ‚Kunst im Großen und Kleinen‘ ein neues Projekt zu finden, denn viele Ideen und Anregungen kommen von den Besuchern und Freunden des Kunstkiosks. Ich bin gespannt.

Nägel mit Köpfen (Ein Nachtrag)

Nach der ersten Aufregung um den Finanzbedarf und die Aufarbeitung der Geschichte des Kunstkiosks will ich jetzt Nägel mit Köpfen machen und lade ein zu einem ersten Treffen dieses neuen Gesprächs- und evtl. Arbeitskreises ‚Kunst im Großen und Kleinen‘ und zwar für den 18. April 2026 ab 17 Uhr. Vorher ist ja die reguläre Öffnungszeit des Kunstkiosks 14 - 17 Uhr und anschließend können wir dann sofort ins Gespräch kommen.

Bei meinen Überlegungen und Rücksprachen hat sich ergeben, dass ich wohl einen Verein zur Unterstützung oder Förderung des Kunstkiosks ins Leben rufen muss. Ein solches Treffen könnte dann ggf. zu einer späteren Vereinsgründung führen und ich würde gerne mit BesucherInnen und FreundInnen des Kunstkiosks gemeinsam über die Zielsetzung und den Zweck eines solchen Vereins sprechen. Denn meine bisherige Erfahrung aus diversen Projekten hat gezeigt, dass auch die Freunde des Kunstkiosks schöne Ideen hatten, die dem Kunstkiosk gutgetan haben. Ich muss nicht alles alleine machen.

Brigitte Böcker-Miller
Mitglied der Redaktion

Kurzzeitpflege am Rungenberg

Könnte auch heißen "Kur Zeitpflege" am Rungenberg



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

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

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

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

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



Seit
2001
für Sie da

Was kostet Ihr Aufenthalt "Am Rungenberg"?

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

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



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

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

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



**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

Zwischen Kostüm und Kaffeetasse

Nachlese aus dem Erzählcafé am Rosenmontag



Ich bin neu hier.

Neu in Gelsenkirchen. Neu in der Zeitschrift. Und – wenn ich ehrlich bin – zwar nicht neu im Ankommen, aber im sesshaft werden.

Also mache ich das, was ich immer mache: Ich ziehe los, checke die Umgebung und schaue, wo sich Interessantes auftut. Auf der Suche nach einem offenen Bücherschrank bin ich im Alfred-Zingler-Haus gelandet. Und dann bin ich dort kleben geblieben. Erst beim Kneipenquiz. Dann beim gemeinsamen Kochen. Und schließlich – natürlich – im Erzähl-Café.

Rosenmontag. Das Thema: (Ver)kleiden – Kostüm und Maske mit Frau Otto, Kostümbildnerin – an dieser Stelle lieben Dank für den tollen bildreichen und bebilderten Vortrag! Es passte hervorragend und einige aus der bunten Zuschauertruppe waren selbst im Kostüm erschienen.

Frau Otto erzählte von Theater, Stoffen, Rollen und Wirkung. Beim Vortrag streiften die Gedanken von selbst zum Theater, und wer hat da nicht seine eigenen Erfahrungen mit schönen Bühnenbildern, üppigen

Kostümen, Musik und Atmosphäre – und mittendrin Menschen, die durch Kleidung plötzlich zu jemand anderem werden, am Ende auch die Zuschauer, festlich ge- oder verkleidet.

Kleider machen Leute – das wusste schon der Deutschunterricht. Aber sie machen auch etwas mit denen, die darin stecken. Ich kenne das aus meinem Berufsleben: hinter dem Schreibtisch – Datenbanken verhackstücken, Akten wälzen – da durfte es kariert und bequem sein. Doch stand eine Präsentation an, kam sofort der Blazer zum Einsatz. Absatzschuhe dazu – schwupp – aufrechter Gang, gefühlt zehn Zentimeter größer, deutlich souveräner.

Und dann gibt es die andere Seite.

Meine Jugendweihe zum Beispiel. Ein Kleid aus weißem, vermutlich unverwüstlichem Blasen-Dederon. Es gefiel – meiner Mutter. Mir weniger. Da konnte selbst die schöne Kette nichts retten. Immerhin blieb mir der legendäre Locken-Dutt erspart. Wer alt genug ist, weiß, wovon ich spreche. Und ja, erstaunlicherweise ist genau diese Frisur mehrfach wieder in Mode gekommen. Die Bananenröcke, die ich mir einst selbst nähte, hingegen warten bis heute auf ihr



Revival. Ich jedenfalls fände sie immer noch schön.

Überhaupt wartet in meinem Schrank eine ganze Kleiderstange geduldig auf die große Rückkehr vergangener Trends. Und sie kommen ja tatsächlich wieder. Wenn ich mit meinen erwachsenen Töchtern einkaufen gehe, höre ich mich oft sagen: „Kenn ich.“

Mode ist für mich kein oberflächliches Thema. Hübsch angezogen zu sein, stärkt das Selbstbewusstsein. Kleidung verändert Haltung – im Äußeren wie im Inneren.

Als ich vor zwei Jahren mit meinem Minicamper drei Monate durch Island reiste, schnitt ich mir die Haare radikal kurz. Praktisch sollte es sein bei Wind und Wetter. Ob es mir stand? Darüber lässt sich streiten. Aber auf der Fähre zwischen all den wettergegerbten Motorradfahrern fühlte ich mich plötzlich selbst wie eine Abenteurerin.

Und genau darum ging es an diesem Rosenmontag im Erzähl-Café: um Rollen, Erinnerungen, Identität. Bei Torte und Kaffee wurden Erfahrun-

gen ausgetauscht, gelacht, genickt, ergänzt. Zwei Stunden vergingen wie im Flug.

Bevor ich all meine Gedanken sortiert hatte, war der Nachmittag schon vorbei.
Aber das macht nichts.

Ich bin sowieso mehr eine Schrei-

berin als Erzählerin. Und so beginne ich hier – mit dieser kleinen Nachlese – meine eigene Rolle in dieser Zeitschrift.

Wenn das Erzähl-Café eines kann, dann Gedanken anstoßen.

Und Lust machen auf mehr.
Mehr Begegnung. Mehr Geschich-

ten. Mehr gemeinsame Nachmittage mit Kaffee, Kuchen und klugen Gesprächen.

Ich jedenfalls komme wieder!

Dr. Cornelia Huthmann
Redaktionsmitglied

Erstes Kneipen Quiz im Alfred-Zingler-Haus

mit Fragen rund um unsere Stadt und das Ruhrgebiet



Zum Rätseln, Raten und Wissen trafen sich am 11.02.2026 mehr als dreißig gut gelaunte und erwartungsfrohe Menschen im Café Alfred. Schnell fanden sich einander bekannte und unbekannte Menschen zusammen, um in Teams zu dritt zu raten und so ihre unterschiedlichen Kompetenzen einzubringen. Moderiert von der Quiz-Masterin Ute Pippert war die erste Aufgabe, sich einen Namen als Team zu geben, also Nomen est Omen: die Schlaumeier, die drei ???, die Ratefüxe, die Quizzer usw. Das Motto war: wir wollen Spaß haben und keinesfalls nur mit dem persönlichen, individuellen Wissensschatz glänzen. Der Spaß stellte sich rasch ein, während die Köpfe rauchten, um

zu Fragen zu kuriosen und seriösen Wissens- und Erfahrungsbereichen die korrekte Lösung zu finden. Abgestimmt wurde über die Multiple-Choice Lösungsvorschläge per Kartenvotum. U. a.: Wie viele Stadtteile hat Gelsenkirchen? Welche Industriezweige werden auf dem Glasmosaik am Bahnhof dargestellt? Wie heißt die Bar im Film „Wunder des Malachias“. Diese!!! Lösung wussten erstaunlicherweise alle Teams, offenbar viele Filmfans an Bord! Der charmante Assistent Josh Klein dokumentierte gewissenhaft und unbestechlich die Ergebnisse.

Durch Extraaufgaben wie möglichst viele Korken in einen Behälter zu werfen oder möglichst schnell ein Schiff aus Papier zu falten heimsten die Teams Extrapunkte ein.



Das Siegerteam wurde mit Blumenketten bekränzt und bekam als Preis ein Candle-Light-Dinner: eine Dose Suppe mit einer Kerze!

Das nächste Quiz ist für den 22.04.2026 geplant, danach im Rhythmus von 2 Monaten weiter, siehe alfred-zingler-haus.info. Start um 19.30 Uhr, Dauer: 2 Stunden, Eintritt frei

Ute Pippert
Alfred-Zingler-Haus



Unsere Stadt: Besser als ihr Ruf!

Da sind sich alle einig, hoch im Norden, tief im Süden: Deutschlands hässlichste Stadt heißt Gelsenkirchen. Und die Gelsenkirchner selbst arbeiten fleißig mit am miserablen Image ihrer Heimat und verweisen stets und immer und ungefragt auf die Problemzonen. Dabei hat 1. jede Stadt ihre hässlichen Ecken, sogar Hamburg und München, hat 2. Gelsenkirchen soviel Grün und kleine Parks, dass Besucher immer wieder staunen, hat 3. Gelsenkirchen Schloss Berge und Schloss Horst und ein namhaftes Musiktheater, freizeitaugliche Halden und eben auch Buer und Erle, wo man sich ohnehin für was Besseres hält. Unsere Industrie-Denkmäler sind Zeugen einer großen Vergangenheit – und es wäre ja langweilig, wenn jede Stadt mit einem mittelalterlichen Zentrum angeben wollte!

Der manifeste schlechte Ruf Gelsenkirchens überlagert und versteckt, wieviel Herz Gelsenkirchen hat: kostenlose Kindergärten, ein Kunstmuseum, das keinen Eintritt verlangt, soziales Engagement in den Stadtteilen, mal dank privater Initiative, mal mit Unterstützung der Stadt, gelebte Nachbarschaft. Da kommt zum

Tragen, was uns hier schon immer ausgemacht hat: zupacken, wo es nötig ist, ein offenes Ohr für andere und ein paar aufmunternde Worte, rau und herzlich.

Machen wir uns also nicht kleiner, als wir sind. Lassen Sie uns drüber reden! Erzählen Sie von unerwarteter Hilfe, überraschend schönen Begegnungen, von kleinen Freuden des Alltags. Wir erzählen sie hier weiter ...

Wussten Sie eigentlich:

dass Gelsenkirchen Teil **der Internationalen Gartenausstellung (IGA) Metropole Ruhr 2027** ist? Seit 2024 schon wird auf der Emscherinsel im Nordsternpark ein Zukunftsgarten gebaut, der mit den beiden Standorten Dortmund und Duisburg zu den Hauptattraktionen zählen wird. Schon 1997 war der Nordsternpark Ort einer Gartenschau, der BUGA, und ist heute ein wunderbarer Park und vielbesuchtes Naherholungsgebiet. Wir werden in den kommenden Ausgaben über die Fortschritte auf dem Gelände berichten. Sie können sich die Pläne aber auch im Internet unter www.gelsenkirchen-IGA an-

schauen. Oder beim nächsten Spaziergang im Nordsternpark einen vorsichtigen Blick über den Bauzaun werfen. Seit Anfang März bis Juni 2026 kann man sich darüber hinaus im Pop-Up-IGA (ein Teehaus mit Bühne) auf der Bahnhofstr.69 in Gelsenkirchen über die IGA informieren und an Veranstaltungen teilnehmen.

Wussten Sie eigentlich:

dass die Stadt Gelsenkirchen die Gebühren in den städtischen Kitas und den Einrichtungen der Kindertagespflege seit August 2025 abgeschafft hat? Sie ist damit die einzige Stadt im Ruhrgebiet, die sich kostenfreie Kitas leistet. Durch diese Vorreiterrolle liegt **Gelsenkirchen in Sachen Familienfreundlichkeit weit vorn**, denn in Nordrhein-Westfalen sind ansonsten nur die letzten zwei Jahre vor Schuleintritt nicht kostenpflichtig.

Kordula Küper

Zwar-Gruppe Ückendorf 2019

Ruth Raeder

Redaktionsmitglied



Auch Gelsenkirchen !!!!!

Fotos: Günther Hiltrop



Pflegefall – was tun?

Neuer Ratgeber bietet Soforthilfe – ganz praktisch Schritt für Schritt

Der hochbetagte Vater kann nach einem Sturz nicht mehr allein zu Hause bleiben. Die Unterstützung der körperlich schwachen Eltern wächst über den Kopf, weil das mit Familie und Beruf nicht vereinbar ist. Die Leistungen des ambulanten Pflegedienstes reichen nicht mehr aus, aber ist ein Pflegeheim oder Betreutes Wohnen die passende Option? Drei unterschiedliche Lebenssituationen, die aber eine Frage eint: Was tun im Pflegefall? Nicht nur, dass Entscheidungen häufig schnell getroffen werden müssen, sondern auch deren Tragweite für Betroffene wie Angehörige macht die Suche nach Antworten zu einer aufreibenden Angelegenheit. Der aktualisierte Ratgeber „Pflegefall -was tun?“ der Verbraucherzentrale bietet hierbei Unterstützung und Entscheidungshilfe. Besonderes Plus: Mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen leitet er an, um Anträge bei der Pflege-

versicherung zu stellen, Leistungen vom Sozialamt zu bekommen oder um beim Arbeitgeber für die Pflege von Angehörigen freigestellt zu werden.

Ausgehend von neun typischen Lebenssituationen bietet der Ratgeber schnelle Orientierung. Diese reicht von der ersten Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt bis zur Auswahl und Organisation einer dauerhaften Pflege. Wie Pflege zu Hause organisiert werden kann, welche Alternativen möglich sind und was sie kosten, wird vorgestellt. Verständlich wird beschrieben, wie Leistungen der Pflegeversicherung beantragt werden. Ein eigenes Kapitel zeigt Eltern pflegebedürftiger Kinder, welche besonderen Kriterien bei deren Begutachtung gelten. Besonders hilfreich: Verweise auf Angebote zur Unterstützung – sowohl praktisch wie auch finanziell. Der Ratgeber „Pflegefall – was tun?“



hat 192 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder T 0211 91380-1555. Das Buch ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Elfchen

Lärm
Ist störend
Manchmal sehr belastend
Dauernd erzeugt er Stress
Ungesund

Augen
Sieh mal
Wie sie strahlen
Die Augen der Kinder
Weihnachtsmarkt

Herbst
Die Natur
Kommt zur Ruhe
Blätter fallen vom Baum
Winterschlaf

Martinsfest
Laterne, Sonne
Mond und Sterne
Tönt es überall beim
Martinsumzug

Herz
Ein Herz
Schlägt und schlägt
Puls, Blutdruck alles okay
Herzschlag

Edelgard Sochazchewski • Redaktionsmitglied

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

Wenn einer eine Reise plant

Es regnete und regnete ohne Ende, und der Wetterbericht versprach auch wenig Besserung – ganz im Gegenteil, denn demnächst sollte es wieder kälter werden mit abwechselnd Eisregen, Schnee und dazu spiegelglatten Straßen. In mir verfestigte sich der sog. Fluchtgedanke, besonders als ich in einem großen Reiseportal die Angebote aus Südostasien überflog. Sonne, Strand und Meer bei generell 30 Grad! Ich erinnerte mich an meinen letzten, wunderschönen Urlaub dort – zumal er auch preislich sehr günstig war, bezogen auf den Flug und auch das damals gebuchte und traumhaft schön gelegene Apartment in Jomtien. Meine Gedanken fuhren plötzlich Karussell, denn Essen und Trinken ist auch sehr günstig – also warum nicht? Ein Blick in meinen Timer zeigte keine wichtigen Termine in nächster Zeit an – also soll ich buchen oder doch nicht? Die Frage beantwortete ich mir schnell mit ja, also drückte ich zweimal auf den Button „Buchen“ und ein unvergessliches Abenteuer mit trotz allem sehr, sehr glücklichem Ausgang sollte beginnen! Nun benötigte ich nur noch günstige Züge – doch auch dieses Thema erledigte sich sehr schnell, denn für einen wirklich unschlagbaren Preis erhielt ich Online-DB-Tickets für die Hin- und Rückreise mit dem ICE zum Flughafen Frankfurt – Fernbahnhof.

Eh ich mich versah, stand der Tag der Tage vor der Tür. Hatte ich auch nichts vergessen? Zugtickets? Flug-

tickets? Apartment Voucher? Reisepass? Bargeld? Kreditkarte? Alles dabei – prima. Topfpflanzen waren bei einer Bekannten zur Pflege abgegeben worden, der Wohnungsschlüssel beim Nachbarn, der für die Post und das Lüften der Wohnung zuständig war.

Mitten in diese Gedanken klingelte es und das Taxi für die Fahrt zum Bahnhof Wulfen stand vor der Tür. Alles lief perfekt, denn die gebuchten Züge fuhren zum Glück planmäßig und so erreichte ich den Frankfurter Fernbahnhof pünktlich und auch die drei Stunden vor Abflug waren geschafft. OK, der lange Fußmarsch mit dem 23 kg schwerem Rollkoffer und meiner mittelschweren Reisetasche ging auf Dauer doch etwas an die Substanz. Zum Glück konnte ich für die letzte Strecke zum Terminal 2 den Skytrain benutzen und etwas durchpusten. Man ist ja leider auch nicht mehr der Jüngste! Terminal 2 zeigte sich riesengroß, aber ich hatte mir im Vorfeld in meinem Smartphone den Weg zum Check-in-Schalter notiert: Gulf Air – Ziel Bahrain – Terminal 2 – Halle D – Zone 24 – Gate D5. So erreichte ich problemlos den für mich zutreffenden Check-In-Schalter.

Doch die Schlange vor dem Schalter zeigte sich gigantisch lang. Ich reihte mich ein und stand geschätzt als Nummer 60 vor dem Check-In! Dazu kam, dass es irgendwie nicht weiterging und langsam aber sicher der Rücken anfang zu schmerzen. Nach einer Stunde waren immer noch ca. 30 Reisende vor mir. Ich stellte mir die Frage, wie alles funktionieren sollte, denn nach dem Check-in folgten noch die Passkontrolle und der Sicherheitsscheck. Ein Blick auf die Uhr zeigte, dass es knapp werden würde bis zum Boarding. Schließlich kam ich ins Gespräch mit einer hinter mir wartenden, kleinen Reisegruppe aus Heidenheim, die meine Sorgen



teilte. Also gingen wir zu zweit zum Schalter und fragten nach der Ursache. Eine Computerstörung wäre verantwortlich, aber wir sollten keine Angst haben, denn alle würden mitkommen.

Schließlich erreichte ich, erreichten wir doch noch den Schalter, wurden unsere Koffer los und bekamen die Bordkarten ausgehändigt. Die folgende Passkontrolle und auch der Sicherheitscheck gingen erstaunlich zügig vonstatten. Kurze Zeit später erreichten wir den Wartebereich von Gate D5, wo später das Boarding stattfinden sollte. Die 40 Minuten bis zum angesagten Boarding vergingen wie im Fluge, denn mit der kleinen Reisegruppe fand eine angeregte Unterhaltung statt. Doch plötzlich kam die mehrsprachige Durchsage, dass das Boarding erst verspätet stattfinden würde und dass wir auf weitere Durchsagen achten sollten. Reichlich genervt gingen einige Fluggäste nach draußen zum Rauchen. Doch das war mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden, denn raus ging es kinderleicht, aber wieder rein nur durch den Sicherheitscheck! Starke Raucher passierten den Sicherheitscheck mit Handgepäck aufs Fließband und rein in den Körperscanner sehr oft und waren wahrscheinlich mit den Securities schon auf Du und Du. Die nächste Durchsage folgte zwei Stunden später mit gleichem Inhalt: Das Boarding verzögert sich weiter. Am Boardingschalter wurde uns schlussendlich mitgeteilt, dass man auch nicht mehr wisse, denn die Informationen kämen sämtlich von Gulf Air direkt. Ungefähr 30 Minuten später wurde



Als die Welt noch in Ordnung war!



es sehr unruhig um uns herum, denn einige Fluggäste erhielten durch ihr Smartphone die Mitteilung, dass die Lufthansa sowie noch zwei weitere Fluggesellschaften sämtliche Flüge nach Fernost gestrichen hatten. Wegen einer kriegerischen Auseinandersetzung zwischen dem Iran und USA/Israel wäre dort der Luftraum gesperrt worden. Der Schreck schoss uns durch alle Glieder und kaum hatten wir zu Ende überlegt, erhielten wir Verzehrgutscheine im Wert von je Euro 25,00, was auch nichts Gutes verhieß. Das Aus für unseren gebuchten Flug zeigte sich schließlich auf unseren Smartphones: der gebuchte Flug nach Bahrain war gecancelt. Keine weiteren Hinweise zu Alternativmöglichkeiten – NICHTS!

Jessica fing sich als Erste und sagte: „Kommt, lass uns nun erstmal essen gehen, denn ich habe Hunger!“ OK, mir war zwar der Appetit gänzlich vergangen, aber ich ging mit zum Airport-Italiener. Wir kamen beim Essen auch mit anderen Reisenden ins Gespräch. Die erzählten, dass sie schon abgeflogen

waren zum Segeltörn nach Doha. Nach ca. einer Stunde Flug kehrte ihre Maschine jedoch plötzlich um und landete wieder in Frankfurt! Andere Reisende erzählten uns, dass sie umgebucht hätten, doch auch dieser Flug wäre kurze Zeit später wieder gecancelt worden. Wir erfuhren, dass mittlerweile in der Nähe unseres Zielflughafens in Bahrain iranische Bomben eingeschlagen waren und es Dubai auch getroffen hatte. Wir konnten froh und glücklich sein, dass wir uns nicht in den Flughäfen von Dubai oder Bahrain befunden haben, denn von dort kam keiner mehr weg und Anschlussflüge gab es auch nicht, da die Lufträume alle gesperrt waren. Und wie war es nur um die Kreuzfahrer bestellt? Der Schreck schoss uns durch alle Glieder und Daniele stammelte nur noch: „Wir sind nun etwas über 7 Stunden in diesem verk... Flughafen! Ich will raus hier! Ich kann nicht mehr und will auch nicht mehr!“ Einige Zeit später erreichten wir die Gepäckausgabe und nahmen unsere Koffer wieder in Empfang, um den langen Weg zurück zum Fernbahnhof anzutreten. Hier warteten wir auf unsere Züge Richtung Stuttgart und Essen und ließen zusammen alles Erlebte noch einmal Revue passieren. Carolin meinte, dass es ihr so vorgekommen wäre, als ob sie sich im falschen Film befunden hätte, und außerdem wären alle Toiletten im Flughafen voll ekelig gewesen



– wie wahr! Schließlich verabschiedeten wir uns alle sehr herzlich mit dem Versprechen, uns bestimmt demnächst in Köln oder Düsseldorf wieder zu sehen! Im Zug nach Essen dachte ich, dass es für mich ein großes Glück war, diese kleine Reisegruppe kennengelernt zu haben, denn alleine das alles durchstehen zu müssen – unvorstellbar!

Wieder zuhause staunte mein Nachbar nicht schlecht, als er mich plötzlich und unerwartet nach so kurzer Zeit wieder auf seiner Matte stehen sah. Nun gilt es auch für mich, die Flugticketkosten wieder reinzuholen. Wie ich erfuhr kein einfaches Unterfangen, denn mein Ansprechpartner ist Gulf Air! Die Bahnkosten und auch das gebuchte Apartment übernehmen die keinesfalls. Ja, super – ich bin schwer begeistert! Inzwischen sind alle Unterlagen auf dem Postweg. Übrigens stehe ich mit der kleinen Reisegruppe nun im regen Chataustausch – wenigstens etwas Erfreuliches! Und die Moral von der Geschichte: Unverhofft kommt oft!

Andreas Kostka
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.

Von Listen, Lebenszeit und langen Wegen

Was macht man, wenn man als alleinerziehende Mutter von vier Kindern, die immer voll berufstätig war, plötzlich in Rente geht – und sich nicht vorstellen kann, ein Kissen auf die Fensterbank zu legen und den Fernseher anzuschalten? Außer schon mal Angst vor dem Kissen auf der Fensterbank zu bekommen?

Ich legte statt eines Brettes eine lange To-do-Liste über das Loch, in das ich nicht fallen wollte – ich liebe Listen zum Abhaken, das gebe ich gerne mit einem Augenzwinkern zu, doch davon später.

Ich möchte an dieser Stelle von meinem Projekt erzählen, das mich seit dem Renteneintritt begleitet und meine letzten vier Jahre maßgeblich bestimmt hat. Entstanden aus einer Mischung aus Abenteuerlust, Wissensdurst und der Sorge, plötzlich zu viel Zeit zu haben.

Und weil Worte nicht alles erzählen können, gibt es dazu einige Fotos –

besondere Augenblicke auf meinen langen Wegen.

März 2020 – die Welt steht still, die Gedanken kreisen

Als ich in Rente ging, war gerade der erste Lockdown. Statt Abschiedsfeiern und Reisen: Homeoffice im Ausnahmezustand. Ich hörte mehr Nachrichten als in den letzten Jahren zusammen, fast wie damals vor und nach der Wende. Eigentlich wollte ich zur Fastenzeit auf Rotwein und Schokolade verzichten. Das habe ich schnell aufgegeben – meine Nerven brauchten in diesen Tagen jegliche Unterstützung.

Um unter diesen Bedingungen trotzdem ein bisschen positiv vor auszudenken, richtete ich mir meinen Laptop schon mal neu ein und erstellte die erste Datei für mein neues Projekt: eine Tabelle mit allen europäischen Welterbestätten. Ich durchforstete die einschlägigen Wikipedia-Artikel, legte Ordner für Wissenswertes, Tagebücher und Fo-

tos an. Meine Liste wurde 100 Seiten lang und jede Zeile war ein besonderer Ort, den ich mir ansehen wollte. Mit meinem GIS-Programm begann ich, die einzelnen Stätten zu verorten und mir einen Überblick über ganz Europa zu verschaffen. Nach und nach füllte sich die Karte mit Punkten – jeder davon ein Versprechen auf eine Geschichte, die ich erleben sollte.



unterwegs nach Österreich - Brücke über die Drau



Romantisches am Wegesrand - Österreich und Sintra (Portugal)

Planen, Abwägen, Verwerfen

Die nächste Frage lag auf der Hand: Wie komme ich überhaupt zu all diesen Orten? Öffentliche Verkehrsmittel? Ich habe mich durch Routen und Fahrpläne gewählt, aber schon beim Gedanken an die tägliche Suche nach einer Unterkunft, das Schlep-

pen von Proviant, Gepäck und Kamera und den letzten Bus, der mir vor der Nase wegfährt, wurde klar: Das würde mich mehr Zeit, Geld und vor allem Nerven kosten, als ich hatte. Ein Elektroauto? Die Ladesituation und die Akkus waren 2020 schlicht noch nicht da, wo sie heute sind. Ein Wohnmobil? Mit einem viel zu großen Auto und einem Komfort, den ich nicht brauchte, durch die Lande zu fahren, entsprach ebenfalls nicht meinen Vorstellungen. Also suchte ich weiter – eine pragmatische Lösung musste her. Etwas, das mich unabhängig machte, wenig kostete und notfalls auch mal eine Nacht Schlaf auf einem Parkplatz erlaubte.



Dobby unterwegs - Hochland von Island

Vom leeren Laderaum zum Mini-camper

Die Autohäuser hatten geschlossen, also begann ich aufmerksam durch die Straßen zu gehen. Was stand da am Rand? Ich hielt heimlich meinen Zollstock an parkende Fahrzeuge und googelte Preise. Schließlich fiel die Wahl auf einen goldfarbenen Dacia Dokker – klein, sparsam, unauffällig. Na ja, fast unauffällig – in der Sonne schimmert er schon manchmal, zumindest für mich. Ich nannte ihn liebevoll „Dobby“.

Der Ausbau war kein Hochglanz-Vanlife-Projekt, sondern eine pragmatische Lockdown-Lösung. Auf dem Innenhof schraubten wir mein rollendes Zuhause zusammen. Einfache Metallregale von IKEA, Klapphocker und Bänke vom Lieblings-Onlinehändler, ein kleiner 12 V-Kühlschrank, große Wasserbehälter und Faltschüsseln – damals der neueste Schrei. Als Schlafplatz diente

eine dicke Klappmatratze, tagsüber schnell verstaut. Strom für Licht, Laptop und Kamera lieferte ein Solarpanel auf dem Dach, das die Zusatzbatterie speiste. Manches habe ich nach den ersten Praxistests verbessert. Aber am Ende stand da kein perfekt designer Campervan, sondern mein rollendes Zuhause – Dobby – einfach, funktional und ganz meins.

Aufbruch ins Ungewisse

Und dann, irgendwann, durfte es losgehen. Ich erinnere mich an meinen ersten Morgen unterwegs: Kaffeeduft, die Kühle des Morgens, Licht, das durch die halb geöffneten Hecktüren fiel. Das war der Start in mein großes Abenteuer – über 500 Welterbestätten, verteilt auf ganz Europa. Meine ersten Routen waren coronabedingt auf Deutschland beschränkt, die Straßen leergefegt, die Sehenswürdigkeiten geschlossen oder nur mit Zutrittsbeschränkung zugänglich – doch genau das verlieh den Orten ein ganz besonderes Flair.



Fischerbastei in Budapest

Wenig später dann – Budapest. Die Stadt war fast menschenleer. Ich stand im Sonnenuntergang auf der Fischerbastei und konnte kaum glauben, dass dieser Ort, sonst überlaufen, plötzlich nur mir gehörte. Ich schwamm alleine im Palatinusbad, als hätte man das warme Wasser nur für mich eingelassen.

Und schon im nächsten Sommer ging für mich ein langgehegter Traum in Erfüllung: Ich stand mit Dobby – zwar in dichten Nebel gehüllt, aber überglücklich – am Nordkap.



unterwegs in Norwegen - am Geiranger Fjord

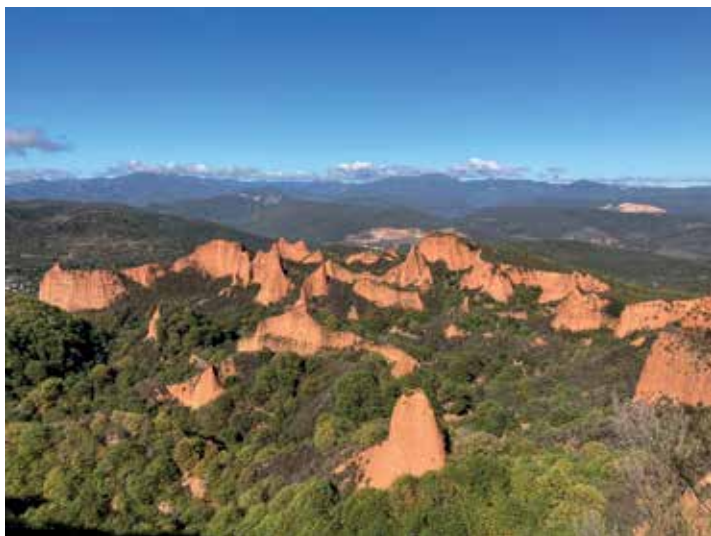
Zurück im Jetzt

Heute, nach mehr als hunderttausend Kilometern, steht mein Camper wieder vor der Tür. Das Manuskript für mein Welterbe-Buch liegt fertig auf dem Schreibtisch – der vorläufige Endpunkt eines Projekts voller Listen, langer Wege und vieler Unwägbarkeiten.

Ich bin ein wenig stolz darauf, dass ich mich losfahren ließ – und dass ich es durch Regentage, Schlaglöcher und entnervenden Stadtverkehr geschafft habe. Und ja, auch auf meine Improvisationskunst, die aus einem goldfarbenen Dacia Dokker ein Zuhause für 500 Welterbestätten machte.

Orte voller Geschichten

In den nächsten Beiträgen möchte ich euch mitnehmen zu einigen dieser Orte – außergewöhnlich, berührend, manchmal fast vergessen: die verwunschenen Sacri Monti, die mystische Wikingerinsel Birka, den alte Pfad auf Stevn's Klint, die Insel Vega, wo die taffen Frauen Nester



Erstaunliches - Los Medulas (Spanien) und Steinerne Wald (Bulgarien)

für die Eiderenten gebaut haben, die unvollendete Kapelle des Klosters Batalha, in die Tiefen der prähistorischen Feuersteinmine in Krzemionki oder auch zur kleinen Freistadt Rust, wo auf jedem Dach eine Storchenfamilie wohnt.

Lasst euch entführen in die vielfältige Welt der Geschichte(n)orte, die unseren alten Kontinent zu einem lebendigen Museum macht – und vielleicht gibt das ja dem einen oder anderen den Anstoß, seine eigene Liste zu schreiben und sein ganz

persönliches Projekt zu beginnen.

Ich freue mich, meine Geschichten mit euch zu teilen!

Dr. Cornelia Huthmann
Mitglied der Redaktion



Morgenstimmung am Mont Saint Michel

Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer

Akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr Universität Bochum

- » Kardiologie / Konservative Intensivmedizin
- » Pneumologie
- » Gastroenterologie / Onkologie / Hämatologie
- » Orthopädie und Unfallchirurgie
- » Allgemein- und Viszeralchirurgie
- » Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie
- » Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische Chirurgie und Handchirurgie mit Schwerbrandverletztenzentrum
- » Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- » Thoraxchirurgie
- » Anästhesiologie und Intensivmedizin
- » Radiologie
- » Kinder-Pneumologie, Allergologie und Allgemeine Pädiatrie
- » Pädiatrische Neurochirurgie
- » Neuropädiatrie/ Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
- » Neonatologie und Kinderintensivmedizin
- » Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie



Schernerweg 4 · 45894 Gelsenkirchen · Tel. 0209 5902 - 0 · www.knappschaft-kliniken/gelsenkirchen.de

- PR-Text -

Moderne Schilddrüsenchirurgie: Präzision mit einem kleinen Schnitt

Die Schilddrüse ist zwar ein kleines Organ, doch ihre Funktion beeinflusst fast jeden Bereich unseres Wohlbefindens. Wenn Medikamente oder andere Therapien nicht mehr den gewünschten Erfolg bringen, ist die chirurgische Behandlung oft der effektivste Weg, um Beschwerden wie Druckgefühle im Hals oder hormonelle Ungleichgewichte dauerhaft zu beheben.

In den Knappschaft Kliniken operiert Prof. Matthias Heuer, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, minimalinvasiv: Nur ein kleiner Schnitt ist notwendig um den Knoten in der Schilddrüse vollständig zu entfernen. Der minimale Zugang hat auch kosmetisch einen großen Nutzen: Die Hautnaht ist nach kurzer Zeit kaum noch sichtbar. Standardmäßig wird das sogenannte Neuromonitoring eingesetzt. „Letztlich

schonen wir damit die Stimmbandnerven und minimieren das Risiko für eine Verletzung. Während des Eingriffs kann der Operateur kontrollieren, ob der Nerv intakt ist“, erklärt Prof. Heuer und ergänzt: „Knoten in der Schilddrüse sind ein sehr weit verbreitetes Problem. Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit dieser Knoten zu. Frauen sind deutlich häufiger von einer Vergrößerung und einer Knotenentwicklung betroffen.“ Zur Diagnostik kommen bei einem Verdacht auf Knoten in der Schilddrüse ein Bluttest und eine Ultraschalluntersuchung zum Einsatz. Auch eine Stimmbandspiegelung durch den HNO-Arzt gehört standardmäßig zur OP-Vorbereitung dazu. Wenn der Knoten aufgrund der Größe oder Lage zu Beschwerden führt oder wenn der Verdacht auf einen Schilddrüsenkrebs besteht, ist eine Operation angeraten.



Prof. Dr. med. Dr. Matthias Heuer

Kontakt:

Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Prof. Dr. med. Dr. Matthias Heuer

Schernerweg 4

45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 5902-202

E-Mail: allgemeinchirurgie.gelsenkirchen@knappschaft-kliniken.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:

HELLO, DOLLY!

**Eine musikalische Komödie von
Jerry Herman**

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

HELLO, DOLLY

Gelungene Wiederaufnahme der Musical-Inszenierung im MiR

Am Samstag, dem 21. März 2026 war es wieder so weit. Das Große Haus des MiR war nahezu bis auf den letzten Platz gefüllt. Die Besucher erwarteten die Wiederaufnahme von HELLO, DOLLY in der hier bekannten Inszenierung von Carsten Kirchmeier, die in der Spielzeit 23.24 für fünfzehn ausverkaufte Vorstellungen gesorgt hatte.

Die Titelrolle der Heiratsvermittlerin Dolly Gallagher Levi ist wieder bestens besetzt mit der hervorragenden Anke Sieloff. Das Bühnenbild mit

den überproportionalen Requisiten ist noch aus der letzten Spielzeit bekannt.

Die musikalische Komödie wird von der Neue Philharmonie Westfalen unter der Leitung von Peter Kattermann und dem Opernchor des MiR, mit einem saftigen Sound in die goldene Zeit des Broadways versetzt. Witz, Schwung und Turbulenz der Handlung rissen das Publikum mit und lieferten allen Grund zum dauerhaften Szenenapplaus. Ein Abend zum Genießen und Abschalten,

wenn man an all die unangenehmen Ereignisse in unserer heutigen Welt denkt.

Nach ca. 3 Stunden, mit Pause nach dem 1. Akt, bedankten sich die Besucher mit stehenden Beifallskundgebungen. Für alle Interessierten sind weitere sieben Vorstellungen vorgesehen.

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

Fotos: Pedro Malinowski



Was ist los...in Rotthausen?

Upcycling statt wegwerfen

In gemütlicher Runde – bei Kaffee und Keksen – verwandeln wir gemeinsam Gläser, Holz, Steine und andere Werkstoffe in farbenfrohe Kunstwerke.

Material wird kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne können auch eigene Objekte zum Mitnehmen gestaltet werden.

Die nächsten Termine

Dienstag, 21.4., 15.00-17.00 Uhr,
AWO, Schonnebecker-Str. 25

Samstag, 16.5., 15.00-17.00 Uhr,
Meyer 56, Karl-Meyer-Str. 56.

Die Kunstwerke werden beim Bienenfest am 20. Mai ausgestellt.

Anmeldung bei den Nachbarschaftsstiftern: 0209/9570183(AB).



Whats Treff

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen wir uns bei Kaffee und Kuchen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Uhrzeit: 15.30 – 16.30. Bei gutem Wetter draußen auf dem Ernst-Käsemann-Platz. Sonst in der Geschäftsstelle des Bürgervereins, Karl-Meyer-Straße 47, in der auch unsere wöchentlichen Sprechstunden stattfinden. Teilnahme ohne Anmeldung.

Reparatur Cafe

Jeden 3. Mittwoch im Monat öffnet das Reparatur Cafe: 15.00 – 17.00 Uhr, Karl-Meyer-Straße 56, am

Ernst-Käsemann-Platz. Kleingeräte können von ehrenamtlichen Fachleuten geprüft und gegebenenfalls repariert werden.

Letzter Einlass ist jeweils 16.30 Uhr. Bitte je Teilnehmer nur ein 1 Gerät mitbringen.

Wir suchen weiterhin Damen und Herren mit technischem Verständnis, die bereits sind, mitzumachen.

Anmeldung unter Telefon: 0209 / 9570183 (AB).

Bienenfest

Am Mittwoch, dem 20. Mai ist Weltbientag. Aus diesem Anlass veranstalten wir von 15.00 – 18.00 Uhr auf dem Ernst-Käsemann-Platz unser diesjähriges Bienenfest. Geplant sind: Infos zu Wild- und Honigbienen, Imker, Ausstellung der Kunstwerke aus den Workshops, Spiel- und Spaß und Mitmachaktionen für Kinder, Infostände von lokalen Akteuren zu verschiedenen Themen, Essen und Trinken und einiges mehr.

Die Rotthausener Nachbarschaftsstifter **Sabine Pieniak & Werner Backhaus** laden zu allen Veranstaltungen herzlich ein.

Informationen und Anfragen unter Telefon: 0209 / 9570183 (Anrufbeantworter).



Die Spaziergangspat:innen laden 2026 zu neuen Aktionen durch Gelsenkirchen ein



Wenn die Tage wieder länger werden, die ersten Blumen blühen und die Sonne frische Energie schenkt, wächst bei vielen Menschen die Lust, hinauszugehen und die eigene Stadt neu zu entdecken. Genau hier setzen die Spaziergangspat:innen des Generationennetzes an und möchten mit ihren regelmäßigen Spaziergangsgruppen und besonderen Aktionen Menschen in Bewegung und miteinander ins Gespräch bringen.

Auch im Jahr 2026 dürfen sich Bürger:innen auf abwechslungsreiche Spaziergangsaktivitäten freuen. Neben den bewährten, regelmäßig stattfindenden Spaziergangsgruppen stehen zahlreiche besondere Routen auf dem Programm. Geplant sind unter anderem gemeinsame

Erkundungen durch den Von-Wedelstaedt-Park, den Stadtwald Buer, durch Horst sowie durch den Stadtgarten – und viele weitere Strecken, die Natur, Stadtgeschichte und Gemeinschaft miteinander verbinden.

Die Spaziergänge bieten weit mehr als Bewegung an der frischen Luft. Bei jeder Aktion ist eine Pause eingeplant, die Raum für Austausch und Begegnung schafft – bei Kaffee, Gebäck oder frischem Obst.

Besonders wichtig ist den Spaziergangspat:innen, dass alle Interessierten teilnehmen können. Deshalb wird stets auch eine kürzere Route mit ausreichend Sitzmöglichkeiten mitgeplant, sodass auch weniger fitte Läufer:innen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität

teilnehmen können.

Auftakttermine 2026:

- 19.05.2026, 14 Uhr, GE-Ückendorf
- 23.06.2026, 14 Uhr, GE-Buer

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – wer Lust hat, kann sich unkompliziert anschließen und mitgehen.

Informationen zu den Aktionen der Spaziergangspat:innen erhalten Sie bei Linda Benkel (Generationennetz Gelsenkirchen e.V.), Tel. 0209 169 5432, E-Mail linda.benkel@gelsenkirchen.de.

Die Spaziergangspat:innen freuen sich auf viele neue und bekannte Gesichter!

Linda Benkel

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Zuhause ist...



... wo wir uns gerne Zeit
füreinander nehmen!

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

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

g g w:



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

**Wir suchen für unsere
Sparkassenkunden
mit geprüfter Bonität:**

- Einfamilienhäuser
- Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen

Rufen Sie uns unverbindlich an:

0209/161-4444

Im Auftrag der LBS Immobilien GmbH NordWest



**S-Versicherungs- und
Immobilien-GmbH**
der Sparkasse Gelsenkirchen

Kaffee und Klönen in Bergmannsglück



Unter diesem Motto hatten die Seniorenberater/Nachbarschaftsstifter Birgit + Harry Koch, Sabine Kipnick, Claudia Paping sowie Ralf Pohl des Generationennetz Gelsenkirchen e.V. im Februar 2024 in die „Städtische Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum Niefeldstraße“ eingeladen.

Gleich das erste Kaffeetrinken mit fast 40 Teilnehmern war ein voller Erfolg. Viele der Bergmannsglückler Bürger waren positiv gestimmt von

dem Angebot. Die immer frisch gebackenen Kuchen und Torten aus der Kuchen-Backstube der Familien Koch + Pohl locken einmal monatlich ca. 50 Senioren an die gedeckten Tische. „Schade, dass es dies nicht schon viel früher gegeben hat“ war ein oft ausgesprochenes Zitat der Gäste mit dem Hinweis auf den Abriss der Kirche und des Pfarrheims vor über 15 Jahren.

Nun wurde im Februar 2026 schon zum zweiten Mal Jubiläum gefeiert.

Bei dem letzten Treffen im März gab es eine Besonderheit für die anwesenden Senioren. Die Band „Holzkiste“ spielte deutsches Liedgut zum Schunkeln und Mitsingen. Das Instrument: Die Ukulele. Alle 4 Bandmitglieder mit eigenem Instrument sorgten für großartigen Klang und Stimmung. Die Senioren bedankten sich herzlich mit reichlich Applaus.

Harry Koch

Seniorenberater/
Nachbarschaftsstifter

Von Hexen, Engeln und anderen Kämpferinnen

Buch zur Frauengeschichte in Gelsenkirchen neu aufgelegt



Das Buch „Von Hexen, Engeln und anderen Kämpferinnen - Stadtrundgänge zur Frauengeschichte in Gelsenkirchen“ entstand Anfang 2000 aus einem Projekt des Frauen- und Mädchenforums der lokalen aGen-da 21. Es dokumentiert die Lebenswege und Leistungen von weiblichen Persönlichkeiten wie Elisabeth Nettebeck, den Heinze-Frauen, die Dernbacher Schwestern, Ilse Kibgis, „Oma Kinski“ oder Elisabeth Käsemann, die das gesellschaftliche,

kulturelle und politische Leben Gelsenkirchens geprägt haben. Anhand von historischen Quellen, Interviews und Fotografien erzählt das Buch von Lehrerinnen, Künstlerinnen, Arbeiterinnen und Aktivistinnen und zeigt, wie Frauen Bildung, Familie, Kunst und Politik mitgestalteten. Es werden Orte vorgestellt, an denen Frauengeschichte sichtbar wird. Der Titel steht sinnbildlich für die Vielfalt weiblicher Rollen - von verfolgten „Hexen“ über fürsorgliche „Engel“

bis zu kämpferischen Pionierinnen – und macht deutlich, wie Frauen trotz Widerständen Stadtgeschichte geschrieben haben.

Im Rahmen der aGEnda 21 und anlässlich des Stadtjubiläums ist eine aktualisierte Neuauflage des

Buches entstanden, da die Erstauflage seit vielen Jahren vergriffen ist. Diese wurde der Öffentlichkeit vorgestellt. Seit Herbst 2024 hatte eine Projektgruppe im Rahmen der aGEnda 21 rund um die ehemaligen Autorinnen daran gearbeitet. Aus dem Buchprojekt sollen Folgepro-

jekte wie Stadtführungen entstehen.

Das Buch wird über den Gelsenkirchener Verlag „Bücherplantage“ publiziert und ist mit der ISBN 978-3-947880-10-2 über den Buchhandel zu beziehen.

Ost-West-Denken muss verschwinden

„Endlich Demokratie, endlich in Freiheit leben. Endlich wieder vereint zu sein – ein Traum“, schwärmt die Bestsellerautorin Claudia Wenzel, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands zählt. Die 1959 in der Lutherstadt Wittenberg geborene und in der DDR aufgewachsene Theaterschauspielerin ist seit der Wende auch aus zahlreichen populären Fernsehserien mit Hauptrollen bekannt, darunter „In aller Freundschaft“, „Der Bergdoktor“, „Unser Lehrer Doktor Specht“ und „Tatort“.

In ihrem aktuellen Buch „Mein Herz ließ sich nicht teilen“ berichtet sie über ihr Leben in zwei Systemen. Claudia Wenzel hat 30 Jahre in der DDR, einer Diktatur, und 35 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland, einer Demokratie, gelebt. In den ersten Kapiteln erfahren die LeserInnen etwas über ihre glückliche Kindheit mit ihren Eltern und ihren vier Geschwistern. In der Schule darf sie nichts von den geschenkten Filzstiften aus dem Westen erzählen, weil ihre Mutter als Lehrerin sonst Probleme bekommen hätte. Nach dem Abitur studiert Claudia Wenzel an der Theaterhochschule „Hans Otto“ in Leipzig und schließt das Studium als Diplom-Schauspielerin ab. Nach festen Engagements an Leipziger Theatern darf sie ab 1984 zum ersten Mal zu ihrem Gastspiel in die BRD reisen. „Warum bleibst du nicht einfach drüben?“, eine Frage, die Claudia Wenzel kennt. Sie hatte zahlreiche Möglichkeiten, in

den Westen „rüberzumachen“ – und dennoch kehrte die Schauspielerin stets in die ostdeutsche Heimat zurück. Denn was hätte sie in einem Land ohne Familie, Freunde und die vertrauten Orte gesucht? Gleichzeitig beunruhigten sie die politischen Zustände in der DDR zunehmend. 35 Jahre nach dem Mauerfall blickt die Schauspielerin in ihrer Autobiografie auf ihre eigene Zerrissenheit. Sie beleuchtet einen prägenden Abschnitt deutscher Geschichte und wirft einen kritischen Blick auf die heutige gesellschaftliche sowie politische Landschaft.

Wie haben sich die Vorstellungen, Träume und Wünsche der beliebten Schauspielerin nach dem Mauerfall erfüllt? Gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Schauspieler Rüdiger Joswig, der damals eine andere Entscheidung traf und die DDR verließ, kämpft sie heute gegen das Vergessen und für die Erinnerung an eine Zeit, die das Land nachhaltig geprägt hat. „Das Ost-West-Denken muss endlich verschwinden“. Das funktioniert am besten bei gleichen Löhnen und Renten in Ost und West. „Unsere Demokratie ist eine wunderbare Errungenschaft. Die müssen wir schützen. Doch dazu gehören offene und ehrliche Diskussionen und kein Klima, in dem man sich nicht mehr traut, seine Meinung zu sagen“, so die Schauspielerin Claudia Wenzel. Ihre persönliche Wendegeschichte dürfte vielen Ostdeutschen aus dem Herzen sprechen. Erinnerung, Respekt und Anerkennung für den Mut



vieler ehemaliger DDR-BürgerInnen aufzubringen und Verständnis zu schaffen für die unterschiedlichen Lebensläufe in „diesem Deutschland von Ost und West“, das sei Claudia Wenzel mit ihrem Buch ein Anliegen. Beeindruckende Lebensgeschichte über das geteilte Deutschland und die Wiedervereinigung.

Claudia Wenzel
Mein Herz ließ sich nicht teilen
 Verlag: Droemer Knauer
 248 Seiten
 Preis: 24,00 Euro
 ISBN: 978-3-426-44834-2

Brigitte Sdun
 Redaktionsmitarbeiterin

Bin ich zu nett?

Stehen Sie parat, wenn eine Freundin Trost braucht – aber wenn Sie selbst am Boden liegen, ist keiner da? Sie schufteten als Umzugs- und RenovierungshelferIn für Angehörige – aber wenn Ihr Umzug ansteht, dann passt es den anderen nicht in den Kalender? Ungeliebte Arbeiten landen immer auf Ihrem Schreibtisch – aber auf der Karriereleiter steigt jemand anderes auf? Eine alte Bekannte, die sich am liebsten selbst reden hört, will sich mit Ihnen wieder in einem Café treffen und Sie wissen jetzt schon, dass Sie nicht zu Wort kommen werden – aber Sie schaffen es nicht, die Verabredung mit dieser Person endlich einmal konsequent abzusagen?

Nette Menschen haben ein Problem: Sie werden nicht ernst genommen! Wer freundlich ist, gilt als harmlos. Weil Sie lächeln, wirken Sie auf ihre Gegenüber unsicher. Zeigen Sie weiterhin Verständnis, dann wird

man Ihnen alles zumuten. Kann man zu nett sein? Ja! Es wird Zeit, dass Sie Ihre Zähne nicht mehr nur zum Lächeln zeigen.

Der Bestsellerautor Martin Wehrle erklärt, warum man als freundlicher Mensch so oft unterschätzt und ausgenutzt wird. Wie kann es gelingen, klare Kante zu zeigen und die Weichen auf Erfolg zu stellen? Der Autor weist in seinem Buch netten Menschen den Weg zu mehr Selbstbewusstsein, mehr Authentizität und mehr Anerkennung. Wer Grenzen setzt und für die eigenen Bedürfnisse einsteht, wird von seinen Mitmenschen nicht nur ernst genommen, sondern erhöht auch sein Selbstwertgefühl. Das Buch enthält einen großen „Bin ich zu nett?“-Test. Der Erfolgsautor Martin Wehrle ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Persönlichkeitscoach. Er bildet an seiner Karriereberater-Akademie mit großem Erfolg Coaches aus.



Martin Wehrle
Den Netten beißen die Hunde
 Verlag: Goldmann Verlag
 320 Seiten
 Preis: 12,00 Euro
 ISBN: 978-3-442-17904-6

Brigitte Sdun
 Redaktionsmitarbeiterin

Mut zum Neuanfang

Sich einmal kurz in den Sarg legen – und wie neu geboren ein anderes Leben beginnen. Dieses skurrile Psycho-Experiment steht im Mittelpunkt des jüngsten Romans von Erfolgsautor David Foenkinos. Éric fühlt sich trotz eines brillanten Uni-Abschlusses als Versager. Er hat es nur ins mittlere Management eines Sportartikel-Händlers geschafft. Seine Ehe ist selbstverständlich zerrüttet. Éric macht jedoch auf einer Geschäftsreise in Seoul eine so existenzielle Erfahrung, dass er daraufhin das Glück seines Lebens selbst in die Hand nimmt. Müde und ausgebrannt läuft er durch die Straßen Seouls und landet in einem Happy Life – ein Ort, an dem das Self-Help-Ritual der eigenen Fake-Beerdigung angeboten wird. Éric lässt sich spontan darauf ein. Umgeben von Stille und Dunkelheit

spürt er plötzlich, worauf es wirklich ankommt im Leben. Mit dem Ende vor Augen entscheidet sich der Vierzigjährige für den Neuanfang. Zurück in Paris kündigt Éric seinen Job, repariert die Beziehung zu seiner Mutter, kümmert sich endlich um seinen Sohn und importiert das koreanische Ritual nach Frankreich. Das Geschäft boomt. Davon erfährt auch seine Ex-Chefin Amélie. Sind beide endlich bereit für eine Veränderung? Der Bestsellerautor zeigt tiefgründig, dass wir unser Leben jederzeit ändern können – wir müssen uns nur trauen.

David Foenkinos
Das glückliche Leben
 Verlag: Kiepenheuer & Witsch
 224 Seiten
 Preis: 23,00 Euro
 ISBN: 978-3-462-00792-3



Brigitte Sdun
 Redaktionsmitarbeiterin

GESUND SEIN UND BLEIBEN

ENTDECKE UNSERE VIELFÄLTIGEN ANGEBOTE



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



erwin
pfeil
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

PR Text



Mit 90 Jahren noch voller Energie im Wasser: Zu ihrem runden Geburtstag gab es für eine Kursteilnehmerin von unserem Team einen bunten Blumenstrauß und viel Applaus. Seit 2009 nimmt sie regelmäßig an den Kursen in den Bädern der Stadtwerke Gelsenkirchen teil. Wir sind stolz, den Weg gemeinsam zu gehen und freuen uns regelmäßig über neue Gesichter.

Das Beispiel zeigt: Bewegung im Wasser kennt kein Alter. In unseren Bädern bieten wir eine große Auswahl an Kursen für verschiedene Altersgruppen und Fitnesslevel an. Von sanfter Wassergymnastik bis zu aktiveren Aquafitness-Angeboten. Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend, stärkt die Muskulatur und macht in der Gruppe gleich doppelt so viel Spaß.

Egal ob Einsteigerin, Wiedereinsteiger oder erfahrene Wassersportlerin: Bei den Kursen ist jeder willkommen. Und wer weiß, vielleicht feiern wir bald auch Ihren Geburtstag gemeinsam am Beckenrand.

Brückenrätsel

[illegible]
$$(\ddot{U}=\ddot{U})$$


Lösungswort:

.....

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion



**BARRIEREFREIE MIETWOHNUNGEN
IN ZENTRALER LAGE VON GELSENKIRCHEN**

**WANNER STR. 42, 45879 GELSENKIRCHEN
TELEFON: 0209 - 92 40 333**



Wir bieten Ihnen:

- Ein- und Zweiraum Mietwohnungen von 35 bis 60 qm mit Einbauküche, Bad, Diele, Terrasse oder Balkon
- Nähe Stadtmitte mit einer Bushaltestelle vor dem Haus
- Notrufanlage und umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- Mittagstischangebot mit Frischeküche (Cafe Villa)
- Gruppenraum mit ruhigem Außenbereich im Innenhof
- Veranstaltungsnachmittage zwei mal in der Woche
- Betreuungsmitarbeiter von Montags bis Freitags vor Ort
- eigene, gepflegte Parkanlage mit Bänken zum Verweilen
- Servicepaket zubuchbar
- bei Bedarf Pflege in der eigenen Wohnung (Firma A.L.T.M.A.N.N.)
- die Tagespflegeeinrichtung der Firma A.L.T.M.A.N.N. befindet sich im Haus

**Rufen Sie uns gerne an
und vereinbaren Sie einen
Besichtigungstermin.**



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

**SUDOKU
Rätsel**

**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

Englisch Stammtisch:

14-tägig montags in geraden KW, 18.00 Uhr
Kunstiosk Nordring 33
45894 GE-Buer
außer Dez. 2025 und Jan. 2026
Kontakt: Brigitte Böcker-Miller
Tel.: 0209 9332929

Erle:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in geraden KW
18.30 Uhr, Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche
Cranger Str. 327, 45891 GE-Erle
Kontakt: Werner & Erika Salewsky
Tel.: 0209 788678, E-Mail: zwar.erle@gmx.de

Resse/Resser Mark:

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

Resser Mark:

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

Bulmke-Hüllen/Bismark:

Basisgruppe: 14-tägig mittwochs, in ungerader KW, 18.00 Uhr, ev. Gemeindehaus Florastr. 119
Kontakt: Linda Benkel
Tel.: 0209 1695432

Schalke/Schalke-Nord:

Basisgruppe: 14-tägig-mittwochs, in

geraden KW, 18.00 Uhr, Seniorenheim AWO Schalke, Grenzstr. 49-51

Kontakt: Imke Kondring (ehem. Springer), Tel.: 0209 1692446

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

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.: 01622124826
E-Mail: karstensohn55@gmail.com

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 ungraden 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 Gemeindezentrum Liebfrauen, Horster Str. 301b 45899 Gelsenkirchen (Eingang links neben der Kirche) Haltestelle der Linie 301 „Adlerstraße“. Nach dem Film besteht die Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Gebäck. Der Eintritt ist frei.

Nächste Termine:

19.04.2026, 14.06.2026

09.08.2026, 11.10.2026

13.12.2026

Jeweils um 14.30 Uhr

Einlass ist ab 14:00 Uhr

Kontakt: 0209 169 9891 oder per

Mail tatyana.pfaf@gelsenkirchen.de

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 im Alfred-Zingler-Haus

Montags, ab 14.30 Uhr, Margaretenhof 10-12 45888 Gelsenkirchen

Termine: **20.04.2026**

„(M)ein Haustier/Lieblingstier“

Extragast: Heike Reddig,

Tierschutzverein

18.05.2026 „Meine Mode, mein Stil, gestern, heute“

Extragast: Wibke Winterwerber,

Modedesignerin und

Maßschneidemeisterin

15.06.2026 „Pack die Badehose ein!

Rund ums Wasser“

Extragast: Hannah Olschar,

Sportwissenschaftlerin

Kontakt: Ute Pippert

Tel.: 01706344077

E-Mail: Ute.Pippert@gmx.de

Erzählcafé des

Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, Bochumer Str. 117

Termine: 14. April, 12. Mai, 9. Juni,

14. Juli, 11. August

Kontakt: Meral Aslan,

Tel.: 01788169433

E-Mail: mehrgenerationenhaus@gelsenkirchen.de

RentnerKaffee im Mehr-

generationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Bochumer Str. 117

Termine: 21. April, 19. Mai, 16.

Juni, 21. Juli, 18. August

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

05.05.2026

Demonstration des medizinischen

Beckenbodentrainings

Im Beckenboden-Zentrum

Jovyplatz 4, Gladbeck

01.09.2026

Was macht Fahrradfahren mit der Prostata?

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, Goldbergstr. 1) Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge

Spaziergangspate Klaus Reimer,
Anmeldung unter Tel.: 0209/63540

Buer:

jeden Donnerstag, um 14.00 Uhr, an der Bushaltestelle Schloss Berge (Linie 280 Richtung Buer, Adenauerallee, Parkplätze ebenfalls vorhanden) Kleiner Spaziergang mit anschließendem Boule-Spiel

Spaziergangspate
Wolfgang Czitkowski,
Tel.: 0163 6090566

Buer:

Jeden Donnerstag, gemeinsamer Spaziergang im Westerholter Wald
Treffpunkt: Am Löwenpark
Parkplatz, Westerholter Str. 135,
45894 GE

Spaziergangspatin **Claudia Paping**

Erle:

jeden Dienstag, 11 Uhr, Vorplatz
der Dreifaltigkeitskirche
(Cranger Str. 327)

An verschiedenen Orten in Gelsenkirchen bilden sich aktuell neue Spaziergangsgruppen. Wenn auch Sie Interesse haben mitzulaufen, sich zu einer Gruppe anmelden möchten oder weitere Informationen benötigen, melden Sie sich gerne beim **Generationennetz Gelsenkirchen e.V.** unter 0209 1695432.

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

Kostenlose Beratung und Unterstützung in Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co. durch Technikbotschafter:innen des Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Standorte und Termine:

Techniktreff Buer im Caritas Haus
Termin: Dienstag 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr
Goldbergstr. 11
Tel.: 0176 46062035

Techniktreff „Schaffrather Mitte“
Termin: Montag 10:00 – 12:00 Uhr
Giebelstr. 7
Tel.: 0177 3165720

Techniktreff Bulmke
Termin: Montag 10:00 – 12:00 Uhr
Vandalenstr. 40
Barrierefreier Zugang Skagerakstr. 42
Tel.: 0177 3165727

Techniktreff Schalke
Termin: Mittwoch 11:00 – 13:00 Uhr
AWO Grenzstraße 49 - 51
Tel.: 0177 3165727

Techniktreff Mehrgenerationenhaus
Termin Donnerstag: 10:00 – 12:00
Bochumer Straße 117
Tel.: 0176 31438984

Zusätzliche Treffpunkte

Quartiersladen Tossehof
nach telefonischer Absprache unter
0177 3165727

APD Gebäude Pastoratstr. 1
Jeden 2. Donnerstag ungerade Woche
16:00 – 18:00 Uhr

Jugendzentrum Horst
jeden 1. Mittwoch im Monat ab 17:00
Uhr

7 Werke Hassel
jeden 2. Donnerstag ungerade Woche
10:00 – 12:00 Uhr

Gemeindehaus St. Josef
jeden letzten Mittwoch im Monat
15:00 – 16:30 Uhr
Vattmannstraße 2-8
jeden Mittwoch 12:30 – 15:30 Uhr

Schloß Stolzenfelz
jeden 2. Donnerstag in den geraden Kalenderwochen
15:00 – 17:30 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie Montag bis Freitag von 10-16 Uhr unter 0209 169-6666 sowie unter technikbotschafter-ge.de.

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

Kampf			S	p	o	r	t					Fest
Essen			R	e	s	t	e					Verwertung
Tabak			E	r	n	t	e					Zeit
Grüner			T	e	e							Getränk
Weißer			S	p	a	r	g	e	l			Zeit
Ofen					B	a	n	k				Fach
Stahl			H	e	l	m						Schutz
Wein			T	r	a	u	b	e	n			Lese
Buch					M	e	s	s	e			Stand
Strauch					B	e	e	r	e	n		Verwertung
Glas			W	e	i	n						Sorte
Oster					H	a	s	e	n			Ohren
Blumen					S	t	r	a	u	s	s	Ideen
Hand					W	e	r	k				Tage
Steh					L	a	m	p	e	n		Schirm
Oster					F	e	u	e	r			Schein
Stadt					E	s	s	e	n			Gehen
Essen					s	ü	d					Deutschland

(Ü=Ü)

Lösungswort:

Osterblumenstrauß

Jürgen Gollnick

Mitglied der Redaktion

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



Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Foto: © Halfpoint - istockphoto.com

Seniorenzentrum Uhlenbrock

Mühlenstraße 124
45896 Gelsenkirchen

Fon: 0209 - 60060
sz-ge-hassel@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