Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989

Ausgabe 120 3/2021 – 5/2021

NETZWERK DER GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr

Alt? na und! „zieht um"

Endlich wieder gut hören

Gartenbekanntschaft Elster

Seniorenstift St. Christophorus

Am Standort des ehemaligen Hildegardishauses in Mülheim-Broich, das unter Beibehaltung seines Namens 2014 an den Rand des MüGa-Geländes gezogen ist, wurde am 1. Februar 2020 das neu erbaute Seniorenstift St. Christophorus, direkt gegenüber der Herz-Jesu-Kirche gelegen, eröffnet. Anders als bei allen anderen Mülheimer Senioreneinrichtungen, die unsere Redaktion in den vergangenen Jahren besucht und vorgestellt hat, war uns diesmal ein persönlicher Besuch coronabedingt nicht möglich. Auf konzeptionelle oder atmosphärische Besonderheiten, die an dieser Stelle hätten benannt werden sollen, können wir daher nicht eingehen. Mangels persönlicher Eindrücke bleibt uns daher nur, auf die nachstehenden, von der Einrichtungsleitung zur Verfügung gestellten Daten zu verweisen. GT

Anschrift	Kirchstr. 91, 45479 Mülheim an der Ruhr Telefon: 0208 / 305 990, Mail: chr.empfang@contilia.de
Erreichbarkeit	Bus: Linien 122 und 124, Haltestelle Ulmenallee, direkt vor dem Haus
Lage	im Ortsteil Broich, in direkter Nachbarschaft zur Herz-Jesu-Kirche
Gesellschaftsform:	GmbH
Name / Sitz der Gesellschaft	Contilia Pflege- und BetreuungsGmbH, Huttroper Str. 58, 45138 Essen
Geschäftsführung	Horst-J. Heiske
Ansprechpartner/in im Haus	Martin Cwik (Pflegedienst) / Rainer Knüpp (Verwaltung)
Pflegedienstleitung	Martin Cwik
Anzahl der Pflegeplätze	56
Anzahl an Pflegepersonal Fachkräfte, Hilfskräfte, Azubis	42 Pflege- und Betreuungsmitarbeiter/innen
Ehrenamtliche im Einsatz	1
Anzahl der Zimmer / Wohngruppen	56 Einzelzimmer
Zimmer Größe und Ausstattung	gehobene Ausstattung, modernes, gemütliches Ambiente
Möglichkeiten der Rehabilitation	Kurzzeitpflege eingestreut
Gottesdienste	ja, im Haus und in der Gemeinde
Freizeitgestaltung	Basteln, Musik, Theater, Handarbeiten u.v.a.m.
Besonderheiten der Einrichtung	eine kleine familiäre Einrichtung mit herzlichen Bewohnern und Mitarbeiter/innen - offenes Haus; keine festen Zeiten, individuelle Speisezeiten möglich

	Pflegegrad	Gesamtkosten	Zuzahlung Pflegekasse	Restkosten
Unterbringung im Einzelzimmer in EURO	1	3.463,32	125,00	3.338,32
	2	3.842,35	770,00	3.072,35
	3	4.334,24	1.262,00	3.072,35
	4	4.847,43	1.775,00	3.072,35
	5	5.077,40	2.005,00	3.072,35

Stand November 2020

Hilfetelefon in Corona-Zeiten

Die Dialog Offensive Pflege ist besorgt, dass die Not einzelner, vor allem von älteren, alleinstehenden und hilfsbedürftigen Menschen, möglicherweise im Verborgenen bleibt. Um diese Not etwas lindern zu können, wurde ein neues **Corona-Hilfetelefon** eingerichtet:
kostenfrei 7 Tage in der Woche, 24 Stunden am Tag erreichbar unter der Telefonnummer **0800 – 100 3839**. Wie auch unser Telefonangebot UTA für pflegende Angehörige ist das Corona-Hilfetelefon rund um die Uhr zu erreichen. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite:
www.dialogoffensive-pflege.de
Dort können alle Menschen anrufen, die einen Gesprächs-Kontakt brauchen.

Auch die Hilfe-Rufnummer des Centrums für bürgerschaftliches Engagement (CBE) 01573 – 2226007 ist weiterhin erreichbar.
Auch wer ehrenamtlich helfen möchte, kann sich sehr gerne unter dieser Rufnummer melden.

Alt? na und! „zieht um“

Offener Brief an die Redaktion

Ich könnte jetzt unseren Altbundeskanzler Willy Brandt zitieren, der zur deutschen Wiedervereinigung sagte, dass „jetzt zusammen wachse, was zusammen gehört“.
So vermessen-hochgreifend möchte ich nicht sein, aber ich habe mich sehr gefreut, als mich die VHS, die die Seniorenzeitung ***Alt? na und!*** seit ihrem ersten Erscheinen 1989 herausgegeben hat, fragte, ob ich mir vorstellen könne, diese wunderbare Zeitung unter die Fittiche des *Netzwerkes der Generationen* zu nehmen. Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen, denn:
Ich finde, wir passen gut zusammen!
Im Netzwerk der Generationen engagieren sich seit 2008 Menschen aller Generationen in ihren Stadtteilen für gute Lebensbedingungen. Immer auch im Blick auf die ältere Bevölkerung und auf deren Lebensqualität. Seitdem sind zahlreiche Hilfeprojekte und –Initiativen entstanden, die von den Bürgerinnen und Bürgern mitgetragen werden. Die Redaktionsmitglieder haben in der Vergangenheit diese Initiativen durch ihre ermutigende Berichterstattung stets unterstützt und bekannter gemacht. Dafür möchte ich an dieser Stelle sehr herzlich danken.
Ich empfinde es ebenso als große Wertschätzung meiner Kolleginnen der VHS, Frau Linau und Frau Sommerhoff, dass sie im Vertrauen darauf, mit diesem organisatorischen Wechsel in meine Zuständigkeit ***Alt? na und!*** in „gute Hände“ zu geben, mir diese Anfrage über unsere Amtsleitung zugeleitet haben.
Ich brauchte keine Bedenkzeit und nehme die damit verbundenen Arbeiten gerne in mein Arbeitsgebiet auf. Ich freue mich, dass es ab dem kommenden Jahr gelingen wird, die kreative Gestaltung der beliebten Seniorenzeitung wie gewohnt fortzusetzen.
Ich hoffe und wünsche uns, dass wir diese anstrengende Zeit der Pandemie bald hinter uns lassen können. Wir werden noch geduldig und stets achtsam sein müssen.
Ich beglückwünsche die Redaktion dazu, dass sie trotz dieser erschwerten Bedingungen die jetzt vorliegende aktuelle Ausgabe 120 herausgebracht hat und die nächste Ausgabe bereits in Planung ist.

Herzliche Grüße
Jörg Marx

Stadt Mülheim an der Ruhr, Netzwerk der Generationen
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim, Telefon 0208 4555012,
Mail: joerg.marx@muelheim-ruhr.de

Die Redaktion ist weiterhin zu erreichen unter:
redaktion@alt-na-und.de

Grußwort des OB Marc Buchholz

Liebe Leserinnen und Leser, liebes Redaktionsteam,

gerne bin ich der guten Tradition gefolgt, als amtierender Oberbürgermeister die Schirmherrschaft über *„Alt? na und!“* zu übernehmen und das Projekt somit ideell zu unterstützen. „***Alt? na und!***“ ist eine Publikation, die in unserer Stadt auf breites Interesse und auf eine treue Leserschaft stößt. Dies habe ich bereits als Sozialdezernent erfahren dürfen. Themenschwerpunkte wie zum Beispiel „Wohnen im Alter“, „Seniorengerechte Stadt“ und „Ehrenamtliches Engagement“ geben sowohl den Leserinnen und Lesern als auch den sozialen Einrichtungen und politischen Gremien wertvolle Anregungen und Impulse.
Zudem bieten unterhaltsame Anekdoten sowie interessante Aspekte aus dem Mülheimer Stadtgeschehen und der Stadtgeschichte eine spannende und lohnende Lektüre.

Sehr herzlich danke ich der Redaktion und allen, die sich überaus engagiert, kreativ und professionell für die Mülheimer Seniorenzeitung einsetzen. Ich wünsche ***„Alt? na und!“*** auch künftig viel Erfolg, weiterhin viele Fans und regen Zuspruch!

Ihr

Marc Buchholz
Oberbürgermeister

Alzheimer-Demenz

Wie jeden Sonntag seit über vierzig Jahren sitzen Marion, Klaus und Manfred mit Anne gemeinsam am Esstisch und spielen Karten. Klaus ist heute nicht gut drauf, er hält die Karten in der Hand, weiß aber nicht, was er damit anfangen soll. Er wird aufgefordert, eine Karte abzulegen, er will aber keine Karten abgeben und greift stattdessen nach dem Stapel Karten auf dem Tisch. Er steht auf und geht auf den Balkon und wirft die Karten mit einer ausladenden Geste in den Garten. Er kommt in den Raum zurück und ruft laut den Namen seiner Frau Marion. Diese antwortet ihm: „Ich sitze doch hier am Tisch“. „Das wüsste ich aber, meine Frau kenne ich, Sie sind es jedenfalls nicht“, entgegnet er. Marion signalisiert ihren Freunden, dass es wohl heute wenig Sinn mache, weiterzuspielen.

Klaus ist vor fünf Jahren an Alzheimer erkrankt, einer von mehr als 1,6 Millionen dementen Menschen in Deutschland. Etwa 65 % von ihnen leiden an einer reinen Alzheimer-Demenz. Diese langsam fortschreitende Hirnleistungsstörung hat den zunehmenden Verfall der geistigen Fähigkeit zur Folge.

Am Anfang steht das Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses. So werden häufig Termine oder Verabredungen vergessen. Das Verlegen von Gegenständen, Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen und Antriebslosigkeit sind weitere Symptome der Krankheit. Im fortgeschrittenen Stadium geht die räumliche und zeitliche Orientierung verloren. Manchmal finden die Erkrankten den Weg nach Hause nicht mehr, sie können sich weder an ihren Namen oder an ihre Adresse erinnern. Im weiteren Verlauf verblassen auch die Erinnerungen an die eigene Jugend und Angehörige werden nicht mehr erkannt. Ein eigenständiges Leben wird zunehmend unmöglich; Tätigkeiten wie Waschen, Anziehen, Toilettengang und Essen werden zum Problem. Für die Angehörigen ist die einhergehende Wesensveränderung der Kranken eine besondere Herausforderung. So können verschiedene Verhaltensweisen auftreten, die den Umgang mit Alzheimer-Demenz-Patienten zusätzlich erschweren, wie zum Beispiel: Rastlosigkeit, nächtliches Umherwandern, Nörgeln und Feindseligkeit, Reizbarkeit, Aggressivität, Ängste und depressive Verstimmungen.

Alzheimer-Demenz ist nicht heilbar, es gibt jedoch gerade im Anfangsstadium eine medikamentöse Therapie sowie psychosoziale Maßnahmen, die das Fortschreiten der Erkrankung hinauszögern können.

Hilfe und Unterstützung finden Betroffene und deren Angehörige - neben den ambulanten Pflegediensten - auch bei der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V. Selbsthilfe Demenz, die sich für die Interessen Alzheimer-Erkrankter einsetzt. Der Vorstand der Mülheimer Alzheimer Gesellschaft versteht sich als Ideengeber für den Runden Tisch, an dem sich die Leistungsträger der Kranken- und Pflegeversicherungen, Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, Seniorenberatung der Stadtverwaltung und Angehörige von Alzheimer-Patienten austauschen sowie konkrete Informationsveranstaltungen besprechen, planen und letztlich auch durchführen. Zum Beispiel: Workshops mit Fachleuten, Schulung für Hausärzte, Fachtagungen zu aktuellen Themen wie Demenz und Suchtverhalten.

Folgende konkrete Hilfen werden von der Mülheimer Alzheimer Gesellschaft angeboten:

1. Unterstützung von Angehörigen durch persönliche oder telefonische Beratung.

Ein Beispiel: Eine Angehörige bittet telefonisch um Unterstützung, ihr Mann verweigere trotz fortschreitender Demenz jegliche Hilfe und werde auch zunehmend aggressiver. Nach einem Hausbesuch kann ein Alltagsbegleiter vermittelt werden, der sich zeitweise mit dem Patienten beschäftigt. Die Finanzierung kann aus dem Pflegegeld / Entlastungsbetrag erfolgen.

2. Vermittlungsfunktion zwischen Betroffenen und Ärzten, Pflegediensten, Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Ein Beispiel: Ein Angehöriger eines an Alzheimer erkrankten Elternteils ruft aus München an und bittet um Hilfe bei der Versorgung. Ein Mitglied des Vereins macht einen Hausbesuch und vermittelt einen Platz in der Tagespflege im Stadtteil.

3. Einmal im Monat wird zum Angehörigen-Café eingeladen, hier werden Vorträge, Diskussionsrunden oder Austauschgespräche unter den Angehörigen angeboten.

4. Kurse für pflegende Angehörige sind ebenso regelmäßig im Angebot.

5. Eine Selbsthilfegruppe aus Betroffenen und deren Angehörigen trifft sich einmal im Monat zu einem Stammtisch.

6. Das Akut-Telefon 0208 99107670 ist mit einer Rufbereitschaft rund um die Uhr besetzt.

Die jeweiligen Termine können der Tagespresse entnommen oder telefonisch erfragt werden bei der Alzheimer-Gesellschaft Mülheim-Ruhr,
Tourainer Ring 4,
Telefon: 0208 99107670
oder unter
www.alzheimer-mülheim.de,
info@alzheimer-mülheim.de

Es gibt auch einen **"Wegweiser Demenz Mülheim an der Ruhr"**,
Herausgeber ist der Runde Tisch Demenz Mülheim-Ruhr, Alzheimer-Gesellschaft Mülheim-Ruhr e.V.,
Selbsthilfe Demenz,
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim

TI/Foto:pixabay

83-Jährige macht das 50. Sportabzeichen

Marlene Strenger, eine vitale Seniorin aus Mülheim-Winkhausen, setzt Zeichen. Mit 83 Jahren hat sie jetzt zum 50. Mal das Deutsche Sportabzeichen wiederholt. Dies ist, finde ich, eine überragende Leistung. Denn 50 Jahre lang kontinuierlich dabei zu bleiben, erfordert dauerhaft eine gute körperliche Fitness, eine bejahende Lebenseinstellung und natürlich einen starken Willen. Ich kenne Marlene von der evangelischen Markuskirchengemeinde am Knappenweg, bei der sie seit Jahrzehnten aktiv mitwirkt. Wenn ich ihr begegne, sehe ich, wie locker und elastisch sie sich bewegt. Und wenn ich mich mit ihr unterhalte, erfahre ich viel von ihren zuversichtlichen Anschauungen.

Von Jugend an hat sie Sport betrieben und wurde mit Anfang 30 Mitglied im Mellinghofer Turnverein.

Als sie 57 Jahre alt war, hat sie den Übungsleiterschein im Breitensport gemacht und anschließend die Sonderausbildung „Sport der Älteren“ absolviert. Seit dieser Zeit gibt sie als Übungsleiterin mehrmals in der Woche Gymnastikkurse in der Markuskirchengemeinde und in der evangelischen Familienbildungsstätte. Vor allem aber gibt sie Kurse in der Seniorenanlage „Haus Ruhrgarten“. Hier ist sie seit 1995 Coach für Senioren-Gymnastik.

Marlene Strengers Aussagen zufolge waren diese 25 Jahre für sie ein Lichtblick.

Aber auch die Hausbewohner sollen die Gymnastik sehr genossen haben.

Seit dem Frühjahr 2020 finden die Trainingseinheiten in der Seniorenanlage wegen der Corona-Pandemie nicht mehr statt.

Marlene Strenger

Frau Strenger, die „ihre“ Hausbewohner besonders vermisst, bedauert diesen krisenbedingten Ausfall der Übungen sehr. Denn sie bietet in ihren Kursen nicht nur altersgerechte Gymnastikübungen an, um die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur zu stärken. Es ist ihr auch wichtig, Spaß an der Sache zu vermitteln. Gerade älteren Menschen will sie Mut machen, sich wieder zu entdecken und ein gesundes Selbstwertgefühl zu erlangen. Sie selbst hat durch den Sport das gefunden, was sie erfüllt und zufrieden macht. Ihr Lebensmotto lautet: “Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben." Dass Marlene Strenger mit sich im Reinen ist, erklärt wahrscheinlich auch, warum sie bis zum 50. Sportabzeichen durchgehalten hat.

Vor einigen Jahren wurde Marlene Strenger vom Deutschen Turner-Bund (DTB) für die Teilnahme an einer Portrait-Reihe vorgeschlagen, die über die Potenziale älterer Frauen berichtet. Hierzu wurden elf (außergewöhnliche) Frauen um die sechzig aus Nordrhein-Westfalen befragt. Die von der Bertelsmann-Stiftung in Auftrag gegebene Studie sollte belegen, dass es in unserer Gesellschaft auch ältere Frauen gibt, die nicht dem häufigen Klischee von Armut und Einsamkeit im Alter entsprechen. Im Beitrag über Marlene Strenger kommt die Studie zu dem Fazit, dass sie gerade durch ihre Aktivitäten als Sportlerin und Kursleiterin auch im Alter immer noch eine verantwortungsvolle und selbstbestimmte Frau ist.

Ihre Devise lautet: ***„Es geht darum, eine Aufgabe zu finden, die eine persönliche Herausforderung darstellt.“***

Die Ergebnisse aller Interviews sowie Fotografien der befragten Frauen wurden vom Zentrum Frau in Beruf und Technik (ZFBT) der Stadt Castrop-Rauxel in der Publikation „Beste Aussichten – Elf Frauen um die sechzig“ veröffentlicht. ERA

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die jährlich in Form einer Urkunde für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeiten verliehen wird. Die Leistungen, die zu erbringen sind, orientieren sich an den Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben.
Ansprechpartner für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens sind viele Mülheimer Sportvereine oder der Mülheimer Sportbund e.V., Telefon: 0208 3085030.

„100, nein eigentlich 150 Prozent mehr Lebensfreude“

Das war die Aussage eines Nachbarn, als ich ihn fragte, wie es ihm gehe. Seit einiger Zeit leidet er unter einer ihn stark einschränkenden Lungenerkrankung. „Schon nach 50m Fußweg konnte ich nicht mehr weiter." Als Folge saß er im Haus, auf dem Balkon oder im Auto an einer Stelle, zu der ihn seine Frau gefahren hatte, damit er mal etwas anderes sah und einen schönen Ausblick hatte.
Und jetzt? Der Kauf eines „Senior Electro Scooter", einem Elektromobil auf vier Rädern, hat seine Lebensqualität deutlich verbessert. Wie fährt es sich damit in Mülheim, wollte ich wissen. „Bestens", war die eindeutige Antwort. Er fährt in die Stadt, kann wieder in Geschäften und Apotheken einkaufen, hat Kontakt und Austausch mit Menschen. Gerne besucht er den Markt und das FORUM – alles kein Problem mit seinem Gefährt. Und besonders gerne ist er im Grünen unterwegs: MüGa, Leinpfad, Thyssenteich, Ruhrpromenade und der neue Radschnellweg seien wunderbare Ziele und der Aufenthalt an der frischen Luft und das Erleben der

Natur gesund und aufbauend. Er genießt auch die Ausflüge mit seiner Frau, die jetzt wieder möglich sind. Er fährt und sie begleitet ihn zu Fuß oder mit dem Fahrrad. All diese Fahrten werden allerdings begünstigt durch die besondere Lage seiner Wohnung (in Broich ganz nah an der Ruhr), die Fahrten ohne die Nutzung des ÖPNV ermöglicht. Busse und Bahnen können ein Elektromobil nicht mitnehmen und auch die Schiffe der Weißen Flotte sind nicht dafür gebaut – sehr schade, meint mein Nachbar.

Besonders hervorheben möchte er die Menschen, die ihm bei seinen Fahrten begegnen. Ob jung oder alt, alle sind freundlich und hilfsbereit. Diskriminierung habe er noch nie erlebt. Eher habe er selbst Sorgen gehabt, wie er mit dem Elektromobil zurechtkommen würde.

Dass er vom Kauf des Fahrzeugs im März 2020 bis Ende des Jahres 1.000 km gefahren ist, zeigt, wie unbegründet seine Bedenken waren.

Gibt es denn gar nichts Negatives zu berichten, habe ich noch gefragt. „Doch", kommt die Antwort, „bei Regen macht das Fahren keinen Spaß und auf der Kassenbergbrücke auch nicht. Dort sind die Holzbohlen so holperig, dass sich beim Darüberfahren die Schrauben von meinem Scooter lockern …!"

GST-B/Foto: privat

Notruftafeln auf Mülheimer Friedhöfen

Der Ausschuss für Bürgerangelegenheiten, Sicherheit und Ordnung hatte im Juni 2019 ein Pilotprojekt zur Aufstellung von Notruftafeln auf dem Hauptfriedhof und auf den Friedhöfen Broich und Dümpten beschlossen.
In der Zwischenzeit wurden dazu von der Friedhofsverwaltung insgesamt 23 Notruftafeln aufgestellt:
- 14 Schilder auf dem Hauptfriedhof
- 6 Schilder auf dem Friedhof Broich
- 3 Schilder auf dem Friedhof Dümpten am Schildberg

Diese Standorte wurden in Abstimmung mit der Feuerwehr festgelegt und enthalten jeweils eine Kennziffer, die genannt werden sollte, wenn unter „112“ Hilfe angefordert werden

muss. Mit Hilfe dieser Ziffer ist es dann für die Polizei einfacher, die Person, die angerufen hat, genau zu lokalisieren.

Die Maßnahme soll zu einem größeren Sicherheitsgefühl und zu schnellerer Hilfe bei Notlagen auf den Friedhöfen beitragen.

Auch die evangelische Kirchengemeinde Broich-Saarn hat sich intensiv für dieses Projekt eingesetzt und damit begonnen, auch auf dem Auberg-Friedhof solche Tafeln aufzustellen.

Es werden nun Erfahrungen über den Erfolg dieses Pilotprojekts gesammelt, um in einem nächsten Schritt möglichst alle Mülheimer Friedhöfe mit diesen Notruftafeln auszustatten.
Quelle: www.muelheim-ruhr.de

SW/Foto: FAM

Lieblingsorte in Mülheim Teil 1

Unterwegs in Mülheim - unter dieser Überschrift gab es in den letzten Ausgaben Interessantes und Wissenswertes über Orte in Mülheim zu lesen. In dieser Ausgabe wollen wir unsere Stadt optisch würdigen: Sie sehen Fotos von den Lieblingsorten der Redaktionsmitglieder – für Sie zur Erinnerung oder als Anregung für einen Ausflug, vielleicht mit der eigenen Kamera.
Als die Sammlung der Fotos komplett war, stellten wir wieder einmal fest, wie schön Mülheim (trotz mancher Problemzonen) ist!
Den zweiten Teil der Fotos gibt es in der nächsten Ausgabe.

GST-B: alte Volkshochschule Foto: Ini Erhalt VHS i.d. MüGa

CMJ und RM: der Raffelberpark Foto: FAM

GH: RS 1 (Radschnellweg) Foto: ER

AD: Mausegatt-Siedlung Foto: Birgit Schlegel

GP: Park Schloß Styrum Foto: GP

TI: alte Jugendherberge Foto: TI

Die Sammlung von Werner Nekes ist verkauft

Der 2017 gestorbene Werner Nekes war ein deutscher Filmregisseur und Sammler historischer optischer Objekte. Geboren 1944 in Erfurt hat er bis zu seinem Tod 40 Jahre in Mülheim gelebt und gearbeitet. Wir haben in ***Alt? na und!*** Ausgabe Nr. 108 ausführlich über sein Lebenswerk berichtet.

Werner Nekes hat eine "Schatzkammer" geschaffen: Er sammelte alles, was mit der Vorgeschichte des Films zu tun hat: optische Spielzeuge, Laternae magicae, Panoptiken. Es sind auch Raritäten, wie der erste Cinematograph von Lumière (1896), einer der ersten Farbprojektoren (um 1908) aus England und eine 1958 in Frankreich gebaute Filmbox darunter. Oder auch Schattenfiguren aus Indien, Java, Bali und China, der Türkei und Ägypten und noch vieles mehr. Die Sammlung ist ein nationales Kulturgut. Vielleicht ist sie die weltweit bedeutendste private Sammlung ihrer Art überhaupt. Sie wurde schon vielfach an internationale Museen verliehen. Nach Nekes Tod war lange nicht klar, was aus dieser wertvollen Sammlung werden sollte. Nekes selbst hatte sich zu Lebzeiten gewünscht und dafür eingesetzt, dass es ein zentrales Archiv mit seinem Namen in Mülheim geben solle. Doch das war nicht realisierbar.

Werner Nekes

Im Oktober 2020 wurde nun bestätigt, dass seine Witwe und Erbverwalterin Ursula Rickert-Nekes die Geräte an drei Orte verkauft hat: an die Theaterwissenschaftliche Sammlung der Universität Köln, an das Filmmuseum Frankfurt/Main und an die Filmhochschule Konrad Wolf in Potsdam-Babelsberg.

Ursula Rickert-Nekes ist jetzt glücklich damit, dass sich die wertvollen Sammlerstücke an Orten befinden, die der Öffentlichkeit sowie der Forschung und Lehre zugänglich sind.

Quelle: www.kulturwest.de
RM/Foto: Mindjazz-pictures

Welttage

Gedenktage können regelmäßig jährlich wiederkehrend vorkommen oder als Jubiläen (beispielsweise 50., 100., 250. oder 500. Jahrestag) wahrgenommen werden. Man unterscheidet bewegliche Gedenktage, Gründungstage, Geburts- oder Todestage, Ehrentage sowie Welttage. Letztere sollen auf internationale Themen und aktuelle Weltprobleme hinweisen. Der erste Welttag wurde am 31. Oktober 1947 von den Vereinten Nationen (UN) ausgerufen, nämlich ein Welttag für sich selber. Diesen Tag sollten Mitgliedstaaten alljährlich feiern und gleichzeitig die UN bekannt machen. Heute gibt es von den UN und ihren Unterorganisationen mehr als 100 offizielle Welt- und Internationale Tage, an manchen Daten mehrere gleichzeitig.

Einige davon finden in der Öffentlichkeit Beachtung, wie beispielsweise der 27. Januar: Internationaler Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust oder der 8. März: Internationaler Frauentag. (Im Zeichen der Gleichberechtigung wurde übrigens im Jahr 2000 für den 3. November auch der bisher wenig beachtete Weltmännertag eingeführt.)

Eine nicht repräsentative Umfrage in meiner Umgebung ergab, dass nur wenige Menschen wissen, was für „interessante“ Welttage es überhaupt gibt. In den nächsten drei Monaten finden sich beispielsweise am

20. März: Weltglückstag / Tag des Glücks

30. März: Mache-einen-Spaziergang-im-Park-Tag

1. Samstag im April: Internationaler Tag der Kissenschlacht

30. April: Tag des Lärms, Tag für gewaltfreie Erziehung, Welttag der Frisuren

9. Mai: Europatag der Europäischen Union, Weltzugvogeltag (UNEP) (ebenfalls am 10. Mai) und Welttag der verlorenen Socke (auch: Lost Sock Memorial Day)

27. Mai: Welttag des Purzelbaums.

Vielleicht ist Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, jetzt aufgefallen, dass Ihnen die Welttage Anregungen für die Gestaltung eines interessanten Tages liefern könnten? Neue Erfahrungen sind ebenso möglich, wie das Auffrischen lange vergessener Aktivitäten. Aber auch wenn nicht, ist es amüsant zu lesen, an was alles diese Tage die Welt erinnern sollen.

Die vollständige Liste finden Sie unter: https://www.philognosie.net/kunst-kultur/uebersicht-welttage-festtage-und-feiertage-liste

GST-B/Foto: pixabay

Der Catho-Wenzel-Weg

Der Catho-Wenzel-Weg wurde benannt nach einer Frau aus Mülheim, die der evangelischen Kirche 10 Millionen DM mit der Auflage spendete, eine Einrichtung für Senioren zu bauen. Dieser Weg führt von der Kettwiger Straße abgehend als Fußweg rückseitig am Haus Scharpenberg vorbei, das auf Grund dieser Spende errichtet werden konnte. Weiter geht es durch einen Park, der zur Linken die Freilichtbühne und zur Rechten den Rosengarten liegen hat. Hinter einem Spielplatz ist auf der linken Seite der Wohnpark Dimbeck, ein Seniorenheim, zu sehen. An der Ecke Rochusstraße/Max-Planck-Straße geht der Weg durch eine Hohlgasse weiter hinter der Häuserzeile der Max-Planck-Straße entlang. Hier bietet sich nach einigen Metern ein schöner Blick über das Ruhrtal bis zur Broicher Seite und darüber hinaus. Besonders reizvoll ist dieser Ausblick bei Sonnenuntergang und interessant gezeichnetem Himmel.

Für die Bewohner der Alteneinrichtungen wäre dieser Teil des Catho-Wenzel-Weges eine selbst mit Rollator gut zu meisternde Strecke.
Leider ist der Hohlweg mit dem anschließenden Teilstück bis nahe an die Wasserrinne eine einzige Holperstrecke. Bänke mit Holzleisten, die auch schon bessere Tage gesehen haben, stehen da, wo hinter Bäumen der oben beschriebene Ausblick nicht möglich ist. Mangelnde Pflege führte an anderen Stellen zu Wildwuchs, der die Sicht erheblich einschränkt.
Das Geländer rostet vor sich hin und eine Lücke darin, die durch einen sturmbedingt umgestürzten Baum entstanden ist, wurde nie geschlossen. Schade, dass nicht wenigstens dieses kurze Stück Weg in Ordnung gebracht wird und - vielleicht auch den kommunalen Politikern - der Weitblick fehlt, den älteren Mitbürgern ein attraktives und begehbares Umfeld mit Bänken zum Verweilen zu schaffen. Es wäre sicher im Sinne von Catho Wenzel.

FAM/Foto: FAM

RS1: Der Radschnellweg Ruhr …

… ist eine Bereicherung für Fahrradfahrer und Fußgänger in Mülheim.
Der RS1 ist ein 100 km langer Radschnellweg von Duisburg bis Hamm, der sich überwiegend in Planung befindet. Befahr- und begehbar ist er zurzeit auf 12,5 km zwischen Mülheim und Essen.
Besonders in den letzten Wochen und Monaten war ich sehr viel mit meiner Enkelin (3 Jahre) unterwegs – ich zu Fuß, sie mit dem Tretrad oder im Bollerwagen. Wir hatten schon früh herausgefunden, dass der Radschnellweg auf den ehemaligen Eisenbahnschienen eine wunderbare Möglichkeit bietet, um fern der Straße und nahezu ungefährlich den Weg in die Stadt zu finden.
Gerade in den Frühlings- und Sommermonaten bietet die Trasse einen angenehmen Anblick, weil sie sehr schön bepflanzt ist. Dieser Radschnellweg lädt mit vielen sauberen Sitzgelegenheiten bei schönem Wetter zum Verweilen und Ausruhen ein.

In regelmäßigen Abständen sind Ein- und Ausfahrten für Fahrradfahrer vorhanden. Neben den ebenfalls reichlich vorhandenen Treppen, mit denen man die Trasse als Fußgänger erreichen oder verlassen kann, gibt es in der Innenstadt einen Aufzug, der von Gehbehinderten und Rollstuhlfahrern intensiv genutzt wird. Und wenn man dann in der Innenstadt angelangt ist, belohnt die phantastische Aussicht von der ehemaligen Eisenbahnbrücke über der Ruhr, die jetzt Teil des RS1 ist, alle Mühen. Hier gibt es sogar eine Zählstation für vorbeifahrende Radfahrer. Die Zahl von 740.000 Radfahrern bis Mitte November 2020 fand ich schon mehr als erstaunlich und sie spiegelt den überaus regen Verkehr auf der Trasse - besonders an den Wochenenden - eindrucksvoll wider.

Mülheim hat sich in den letzten Jahren baulich und für die Mülheimer Bevölkerung besonders in der Innenstadt enorm verändert. Viele Veränderungen sind kritisiert worden, aber der Radschnellweg ist meines Erachtens für die Menschen in Mülheim ein absoluter Fortschritt.

Und wenn wir dann am Ende des Weges zur Belohnung noch ein leckeres Eis schlecken, dann ist auch meine Enkelin wunschlos glücklich.

AD/Foto: AD

Malteser Erstorientierungskurse

Dr. Arnd Hoffmann, der Sohn eines meiner ältesten Freunde, verdient seine Brötchen in erster Linie mit Deutschunterricht für Migranten. Die Gelegenheit dazu hat er beim Malteser Hilfsdienst in Köln erhalten. Aus dem Sprachunterricht hat sich schnell eine kreative und originelle Mischung aus Sprachkurs, Orientierungshilfe und Wertevermittlung entwickelt. Unkonventionelle oder pragmatische Hilfeleistungen spielen in den EOK (Erstorientierungskursen) immer wieder eine Rolle, nicht nur der reguläre Sprachunterricht.

Dr. Arnd Hoffmann berichtet: "Viele Teilnehmer in den Kursen sind beispielsweise von der formalisierten Schriftkultur der Ämter und Behörden, aber auch von Kaufverträgen oder Arztterminen, die ihren Alltag in Deutschland mitprägen, überfordert." … "Man muss das deutsche Krankenkassensystem verstehen und gegebenenfalls nachfragen können, wenn es zu Fehlern bei Buchungen oder Zuständigkeitskonflikten kommt. Oder sei es schließlich das oft punktgenaue Zeitverständnis der deutschen Arbeits- und Bildungskultur, das Flüchtlingen Mühe bereitet, so dass ihre Unpünktlichkeit manchmal Folgeprobleme schafft. Oft muss ich für meine Teilnehmenden um Fristverlängerungen kämpfen, denn wie können Fristen eingehalten werden, wenn man nicht versteht, was eine Frist und deren Verbindlichkeit bedeutet. Solche pragmatische Hilfe lässt sich natürlich auch im Unterricht thematisieren, weil man anhand dieser Beispiele wiederum Sprachkompetenz und Alltagswissen erwirbt."

"*Arnd, du musst uns helfen! Wir verstehen das hier nicht.“* Das ältere tschetschenische Ehepaar wirkt aufgelöst und verunsichert, als es die Mahnung über 6.000 Euro auf den Tisch legt. Und Sultan, der Ehemann, fügt um Wörter ringend hinzu: „*Aber wir haben die Miete doch bezahlt! Bitte telefonieren!“*

Ich beruhige die beiden, studiere das Schreiben der Wohnungsbaugesellschaft und greife zum Handy. Ein Missverständnis liegt vor, das sich beim folgenden Gespräch am Telefon schnell lösen lässt. Ein Zahlenteufel hatte sich auf das Mietkonto der Familie geschlichen. Jetzt ist alles gut. Nicht nur Sultan und Asiyat freuen sich, sondern alle im Kurs. Ein Problem weniger. Ich lächele in die Runde der Teilnehmenden meines EOK und frage: „*Gibt es noch mehr Probleme? Abu, hat die Krankenkasse endlich dein Tagesgeld überwiesen? Und Mustafa, hast Du die erste Rate fürs Schwarzfahren an die Kölner Verkehrsbetriebe bezahlt?*" Als Integrationslehrer ist Arnd Hoffmann Fremdheitserfahrungen gewohnt. Aber die Herausforderungen, die ein EOK an die Dozenten und Dozentinnen stellt,

Dr. Arnd Hoffmann

haben eine besondere Färbung. Es geht nämlich darum, die Isolation von Verunsicherten aufzubrechen und das bedeutet: da zu sein, zuzuhören und vor allem, sich in die Lage der anderen versetzen zu können. Denn der Erfolg eines EOK bemisst sich daran, Vertrauen bei denjenigen Flüchtlingen zu erzeugen, für die das „Willkommen“ der Willkommenskultur noch unter Vorbehalt steht. Bei einem EOK geht es immer auch um die Herstellung eines Stücks Zuhause, in dem man sich emotional einrichten und zur Ruhe kommen kann. Für die Malteser spiegelt diese besondere Form der Flüchtlingsarbeit ihr grundsätzliches Bemühen um das Soziale wider. Gerade weil "Helfen" das Herzstück des Malteser Engagements darstellt, bieten die EOK viele Gelegenheiten, ihr Orientierungsangebot mit Herzblut zu verbinden."

GH zitiert aus dem Beitrag, den Dr. Arnd Hoffmann für das Malteser Magazin 2/2020 geschrieben hat.

GH/Foto: A. Hoffmann

Kaum zu glauben

Eine wahre Geschichte: Die Elektrofirma XY bekommt einen Anruf von einem Kunden. Seine Fußbodenheizung arbeite andauernd so stark, dass die Hitze in der Wohnung kaum auszuhalten sei, beklagt er. Die Temperatur sei sehr unangenehm und die zu erwartende Stromrechnung mache ihm jetzt schon Sorgen, teilt er mit und bittet die Firma um Reparatur. Als ein Handwerker ein paar Tage später vor Ort erscheint, stellt er keine besonders hohe Temperatur fest. Mit einem listigen Lächeln teilt der Hausherr mit: „Wenn es bei uns zu warm wird, schalte ich eben die Klimaanlage ein." Dem Fachmann schwant nichts Gutes und nach eingehender Inspektion der Lage zeigt er dem Hausherrn einen runden Knopf an der Wand. „Hiermit können Sie die Wärmeabgabe der Fußbodenheizung regulieren. Eingestellt sind viel zu hohe 28 Grad …" Der Kunde strahlt: „Das ist ja toll! Ich habe mich immer schon gefragt, wofür der Knopf wohl da sein könnte."

GST-B/Foto: pixabay

Endlich wieder gut hören

Immer, wenn ich eine neu gedruckte Ausgabe unserer Seniorenzeitung zu einer unserer Verteilerstellen – einem Hörakustiker in der Innenstadt ausliefere, komme ich rasch mit den Mitarbeitern ins Gespräch. Da erfahre ich viel über das Hören und über Hörgeräte. Das Gehör kann durch hohe Lärmeinwirkungen, aber auch altersbedingt beeinträchtigt werden. Unbehandelte Schwerhörigkeit kann weitreichende geistige und körperliche Folgen haben. Auch besteht die Gefahr, dass man sich deshalb von den Menschen zurückzieht. Von Wissenschaftlern wurde zudem festgestellt, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen nicht behandelter Schwerhörigkeit und dem Risiko einer demenziellen Entwicklung. Ärzte und Akustiker empfehlen daher den rechtzeitigen Gebrauch von Hörgeräten und sagen: „Warten Sie nicht zu lange. Entscheiden Sie sich frühzeitig für ein Hörgerät."
Bei leichter bis mittelgradiger Schwerhörigkeit verschaffen konventionelle Hörgeräte eine deutliche Verbesserung. Bei schwerem Hörverlust kann die Implantation einer Hörprothese, eines sogenannten Cochlea-Implantates, helfen. Die meisten Personen, die sich für ein Hörgerät entschieden haben, sind anschließend mit dem Ergebnis mehr als zufrieden. Das neue Hören wird wie ein Aha-Erlebnis empfunden.

Häufig hört man dann begeisterte Sätze wie: „Es eröffnet sich mir jetzt eine neue Welt" oder „Ich bin wieder zurück im Leben."
Über die mannigfache Vielfalt an Hörgeräten sowie über Bauform, Technik und Zubehör kann man sich bei allen Hörakustikern in Mülheim und Umgebung bestens beraten lassen. Auch die Kosten für Hörgeräte sind beherrschbar. So erhalten gesetzlich Krankenversicherte in der Regel einen Zuschuss für die Anschaffung eines Hörgerätes. Voraussetzung hierfür ist eine ärztliche Verordnung durch einen HNO-Arzt.

Am 3. März 2021 findet wieder der weltweit veranstaltete „Tag des Hörens" statt. An diesem Aktionstag wollen engagierte Unterstützer wie beispielsweise Hörakustiker und HNO-Ärzte mit vielfältigen Ideen und Veranstaltungen die Bürger sensibilisieren und auf die Bedeutung des Hörens aufmerksam machen.

Wer sich näher informieren will, dem empfehle ich, die unten aufgeführten Vorträge über das Hören und über Hörgeräte zu besuchen. Die Vorträge hält die Hörakustikerin Christina Knauf in der
Ev. Familienbildungsstätte,
Scharpenberg 1 b,
45468 Mülheim an der Ruhr

Besser hören und verstehen
Kurs-Nr. 5396:
Mittwoch, 14.04.2021, 17:30–19:45 Uhr
Kurs-Nr. 5397:
Mittwoch, 01.09.2021, 17:30– 19:45 Uhr

Der Vortrag wendet sich an Menschen mit Hörminderungen. Er gibt grundlegende Informationen und zeigt Möglichkeiten der optimalen Hörgeräteversorgung auf.

Möglichkeiten der modernen Hörgeräteversorgung
Kurs-Nr. 5398:
Mittwoch, 09.06.2021, 17:30–19:45 Uhr
Kurs-Nr. 5399:
Mittwoch, 10.11.2021, 17:30–19:45 Uhr
Der Vortrag erklärt, was Hörgeräte bewirken, und informiert über den aktuellen Technikstand.

Die Kurse sind gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Vorträge können online angemeldet werden über: www.evfamilienbildung.de
ERA/Illustration: pixabay

Rätsellösungen

Silbenrätsel
Lösungswörter: Allheilmittel, lauthals, Talstation, Waffisch, Erfüllung, Ruhrgebiet, Dorfkirche, Erderwärmung, Nationalelf, insgesamt, Seelsorge, Titisee, neunmalklug, Irrglaube, Camera Obscura.
Lösungssatz: Altwerden ist nichts für Feiglinge.

Gesucht?- Gefunden?: Antwort: 13

Kopfrechnen - Lösungen: 321, 119, 1.057, 35

Bilderrätsel: Schnullerbaum im Witthausbusch

Die Idee des Schnullerbaums stammt aus Dänemark. Kinder, die ihren Schnuller dort abgeben, können ihn nicht nur immer wieder besuchen, sie lernen auch die Natur und vor allem Bäume als Tröster und Freund fürs Leben kennen, denn der Baum passt gut auf ihren wertvollsten Besitz auf. Zusätzlich sehen sie, dass auch andere Kinder ihren Schnuller abgegeben haben. Sie sind also nicht allein mit ihrem Verlust.

Gartenbekanntschaft Elster

Vor einem Jahr haben wir uns entschlossen, unsere Vogelfutterhäuschen auch im Sommer zu bewirtschaften. Das hat ein Elsternpaar sehr wohlwollend zur Kenntnis genommen und besucht uns nun mehrmals täglich. Dabei kommen sie niemals heimlich, sondern kündigen sich mit lautem und unüberhörbarem Gekrächze und Gemecker an. Es scheint fast wie eine Art Begrüßung, könnte aber auch eine Warnung an die gefiederten Mitstreiter sein, die dann eiligst in den Büschen verschwinden. Mit ihrem schwarz-weiß gefärbten Gefieder, den langen Schwanzfedern und dem wachen Blick sind sie unverwechselbar. Mitunter glänzt das schwarze Gefieder im Sonnenlicht auch metallisch blau bis grün. Sie laufen neugierig über den Rasen, schauen einmal in die Runde und erkennen mit geübtem Blick, was für sie interessant sein könnte. Was sie gar nicht schätzen, sind Meisenknödel, die an einer Kordel am Vogelhaus hängen. Sobald sie die erspähen, fliegen sie ins Vogelhaus, erfassen mit dem spitzen Schnabel die Kordel und werfen den Meisenknödel sehr geschickt und schwungvoll im hohen Bogen auf den Rasen, wo der ihrer Meinung nach wohl hingehört.

Elstern gehören zu den Rabenvögeln und sind äußerst intelligent und neugierig. Sie werden im Volksmund als diebisch bezeichnet, was aber unbegründet ist. Das angeblich gezielte Stehlen von glitzernden Gegenständen konnte ihnen nicht nachgewiesen werden. Auch standen sie im Verdacht, für den Rückgang der Singvogelbestände verantwortlich zu sein, weil auch schon mal ein Vogelei auf dem Speiseplan vorkommt. Aber auch dieser Verdacht erwies sich als haltlos. Ursprünglich kamen Elstern in der offenen Agrarlandschaft vor. Durch die Veränderung der Kulturlandschaft haben sie ihren Lebensraum mittlerweile in Siedlungsbereiche verlagert, wo sie ein besseres Nahrungsangebot vorfinden, wobei sie nicht besonders wählerisch sind. Sie fressen Regenwürmer, kleine Wirbeltiere, gelegentlich Vogeleier, Beeren, Sämereien und Früchte. Wenn das Futterangebot im Winter nicht ausreicht, greifen sie auch schon mal auf Abfälle oder Aas zurück. Sie brüten nur einmal jährlich und bleiben im Winter als Standvögel bei uns. Elstern sind nicht besonders gefährdet. Ihre natürlichen Feinde sind Habicht und Wanderfalke. Nachdem sie früher vom Menschen stark bejagt wurden, konnte sich der Bestand mittlerweile erholen und ist seit 20 Jahren stabil. Ich beobachte diese eleganten und schlauen Vögel sehr gerne. Das bemerken sie sehr wohl, scheint sie aber nicht weiter zu stören. Und ich erfreue mich immer wieder an dieser interessanten und unterhaltsamen Gartenbekanntschaft.

SW/Quelle: NABU/Foto: pixabay

Ein Angebot für junge Mütter …

Mit flotten Schritten bewegen sich acht Mütter mit ihren Kinderwagen durch den Raffelberg Park. Ihr Ziel ist die große Wiese. Hier werden sie von einer jungen Frau erwartet, die ich Ihnen vorstellen möchte: Sie heißt Saskia Richardt und ist seit vier Jahren Fitnesstrainerin für Schwangerschaft, Rückbildung, Ernährung, Kind und Fitness. Frau Richardt bietet ein ganzheitliches Training für Schwangere und Mamas mit ihren Kindern an. Sie entschloss sich damals zu dieser Ausbildung, da sie während ihrer Schwangerschaft und auch danach keine geeignete Unterstützung für ihre Probleme fand. Viele Frauen erleben nach der Geburt einen stark veränderten Köper. Die Babypfunde wollen sich einfach nicht verabschieden, der Körper reagiert kraftlos und Beckenbodengymnastik wird zu einem Begriff. Bei dem Kursangebot von Frau Richardt, das sich „Mamimotion“ nennt, ist das Kind immer mit dabei. Gemeinsam wird Fitness trainiert, ob das Baby im Bauch ist, im Buggy oder in der Tragehilfe. Sechs bis zehn Frauen trainieren in einem Kurs zusammen. Interessierte Frauen erwerben eine Stempelkarte mit acht Kurseinheiten, die je nach Teilnahme entwertet werden. Vor der Buchung eines Kurses besteht die Möglichkeit, an einem Probetraining teilzunehmen, um die Atmosphäre kennenzulernen. Ohne Anstrengung geht es nicht, Spaß und Schweiß, beides ist für den Erfolg wichtig. Ich habe diesen Artikel

geschrieben, weil wir in der Familie – egal, wie alt wir sind – immer mal wieder mit Töchtern oder Enkelinnen über eine Schwangerschaft sprechen. Informationen dazu könnten im Gespräch für werdende Mütter eine Anregung sein. Das Kursangebot von Saskia Richardt richtet sich aber nicht nur an Mamas. Beckenboden- und Faszientraining wird für Frauen in unterschiedlichen Altersklassen angeboten. Informationen und Details erfahren Sie unter saskia@mamimotion.de
Telefon: 01632868595

CMJ/Foto: Richhardt

Wer ist Kirche?

Zu dieser Frage möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zwei Erlebnisse und ihre Folgen aus meinem Leben schildern:

In der ersten Situation besuchte ich den Konfirmandenunterricht unserer Gemeinde. Gleichzeitig hatte meine Mutter mich bei einer Privatschule angemeldet. Ich sollte das Stenographieren und das Schreiben auf einer Schreibmaschine lernen, da ich im Anschluss an die Schule eine kaufmännische Lehre absolvieren wollte. Leider fanden beide Unterrichtungen am gleichen Wochentag statt und überschnitten sich zeitlich. Der Pfarrer hätte mich von zwei Stunden eine Viertelstunde früher gehen lassen müssen. Meine Mutter erklärte ihm die Situation und er sagte zu. Aber jedes Mal, wenn ich gehen wollte, erlaubte er es nicht. Auch als ich ihm sagte, dass der neue Stoff immer zu Beginn der Stunde durchgenommen würde, änderte sich nichts. Für mich kam erschwerend hinzu, dass das Schulgeld in der Nachkriegszeit von meinen Eltern nur schwer aufgebracht werden konnte. Nach einigen Wochen brachte ich den verzweifelten Mut auf, den Pfarrer zu fragen, was wohl mehr von Interesse für meinen zukünftigen Ausbildungsbetrieb wäre: Psalmen auswendig aufzusagen oder stenographieren und auf einer Schreibmaschine schreiben zu können. Er warf mich aus dem Unterricht mit dem Hinweis, er würde mich nicht konfirmieren. Meine Mutter lief von einer Gemeinde zur anderen.

Kein Pfarrer war bereit, mich in seinen Konfirmandenunterricht aufzunehmen.

Heute ist mir der Grund klar. Der Pfarrer unserer Gemeinde war Superintendent und hatte damit eine führende Position den anderen Pfarrern gegenüber.

Für mich war das eine schwere Zeit. Alle meine Schulfreundinnen wurden konfirmiert, nur ich nicht. Ich wurde natürlich auch häufig gefragt, wann und wo denn meine Konfirmation stattfinden würde.

Sobald ich es selber entscheiden konnte, trat ich aus der Kirche aus.

Viele Jahre später hatte ich erneut ein Erlebnis mit der Institution Kirche. Mein Mann starb und seine Beisetzung ohne christlichen Beistand durch einen Pfarrer war für mich unvorstellbar.

Weder mein Mann noch ich waren Mitglieder der Kirche. Wir kannten aber seit einigen Jahren einen Pfarrer, der Mitglied in demselben Fitnessclub war wie wir. Hin und wieder waren wir dort auch mit ihm ins Gespräch gekommen. Ich fasste mir ein Herz und schilderte ihm mein Problem. Dieser Pfarrer war bereit, die kirchliche Trauerfeier zu leiten und die Predigt zu halten. Er kam zu mir nach Hause und wir hatten ein ausführliches Gespräch über meinen Mann und unser gemeinsames Leben. Entsprechend persönlich war auch die Predigt bei der Trauerfeier. Schon als er die Friedhofskapelle betrat, war ich erleichtert und seine persönlichen Worte gaben mir Trost.

Einige Wochen später trat ich wieder in die Kirche ein.

GP/Illustration: pixabay

„Der Sonne entgegen“ und über uns die Sterne

Buchbesprechung

In den Siebzigerjahren unternahm das Ehepaar Katrin und Klaus Mees zwei Reisen in den fernen Osten. Über die Türkei, Syrien, Irak, Iran, Afghanistan und Pakistan erreichten sie Indien, Nepal, Sikkim und Sri Lanka. Im Sommer 1975 und ein Jahr später im Sommer 1976 starteten sie mit ihrem umgebauten VW Bus von München aus. Beide waren jung und neugierig. Sie wollten fremde Welten erleben und andere Traditionen und Lebensweisen weit entfernter Völker kennenlernen. Damals war die Welt noch analog. Informationen erhielt man aus Reiseberichten. Aktuelle Tipps gab es während der Reise über sogenannte schwarze Bretter, die zum Beispiel in Restaurants zur Verfügung standen. Ein weiterer Austausch fand mit anderen Touristen statt, die ähnliche Ziele bereisten. Dieser Reisebericht ist in erweiterter Tagebuchform geschrieben. Höhepunkte einzelner Etappen werden mit Überschriften versehen und vermitteln eine klare und bildhafte Wiedergabe des Erlebten. Zu den Beschreibungen gibt es 83 interessante Fotos anzuschauen. Dieses Buch wird Leser und Leserinnen ansprechen, die ähnliche Reisen in der damaligen Zeit unternommen haben, sich gern an die Jahre erinnern, als es im nahen und fernen Osten noch keine Kriege und IS-Krieger gab. Aber auch für diejenigen, die noch nie dort waren, bietet das Buch eine unterhaltsame Lektüre. Zum Beispiel für hoffnungsvolle Romantiker, die auch heute noch mit einem umgebauten VW Bus jeden Winkel in der Welt erreichen möchten. Sie werden von den manuellen Fähigkeiten der Autoren begeistert sein, sich immer wieder aus Pannen und Zwischenfällen zu befreien, die unweigerlich bei derartigen Reisen auftreten.

Besonders empfehlenswert macht das Buch die Tatsache, dass die Reise durch die damals bereisten Länder heute nicht mehr so erlebt werden kann. Die Welt hat sich verändert.

"Der Sonne entgegen und über uns die Sterne" von Katrin und Klaus Mees, Herstellung und Verlag
BoD – Books on Demand Norderstedt
2020, Taschenbuch 320 Seiten,
24,95 Euro,
ISBN 978-3-7494-6617-7

CMJ/Illustration: pixabay

Man lernt nie aus

Opa, seine Frau Hilde, der Sohn Hans mit Frau und den Söhnen Peter und Ulrich, sowie zwei alte Freunde, Franz mit Anne und Herbert mit Erna, sitzen in Berlin-Heinersdorf auf der Terrasse beim Kaffee.

Opa: „Hach, wat freu ick mia, datt wa wieda mal alle zusammensitzen."

Oma zu ihrem Sohn: „Ihr könntet ruhich mal öfter bei uns reinschaun."

Hans: „Ja Mudda, wenn ick mea Zeit hätte jern, aba du weest ja, die ville Arbeet."

Oma: „Deine Frau arbeetet doch nich, die hätte doch Zeit."

Franz: „Mensch Hilde, nu mecker doch nich schon wieda. Freu dia doch, dat det Wetta so jut is."

Anne: „Na, dat musst ausjerechnet du sang."

Herbert: „Lass uns lieba uff unsa Jeburtstachkind anstoßen, Prost!"

"Prost" Alle prosten sich zu.

In diesem Moment kommt eine Biene angeflogen. Erna schreit auf und schlägt um sich.

Peter, 15 Jahre alt, meint: „Ach Tante Erna, so schlimm ist das doch gar nicht. Die kleinen Bienen tun Dir doch gar nichts, die suchen doch nur Futter und Material für ihre Bauten."

Erna: „Du sachst det so, Peter, abba mein Herbert is allergisch uff die."

Herbert: „Quatsch nich üba Dinge, de du nich verstehst, Erna. Bin ick allergisch oda Du?"

Erna: „Und wer muss dat allet ausbaden, wenn du wieda sohn Anfall kriechst?"

Opa: „Hört doch auf zu streiten. Herbert hat sicherlich sein Notfallbesteck dabei?"

Herbert: „Klar hab ich dett."

Erna: „Nee, bei mia kommt keene Biene rin ins Haus. Die wird sofort abjemurkst."

Peter: „Aber Tante Erna, das darf man doch nicht."

Anne: „Schaut euch diesen kleenen Möchtejern an. Will uns Erwachsenen was weiß machen."

Opa: „Anne, halt einfach deine Gosch. Peter hat Ahnung. Er hat nämlich hinten im Gartenhaus extra ein Insektenhotel jebastelt."

Franz: „Wat hat der? Ein Insektenhotel? Supa find ick det, und warum machste det?"

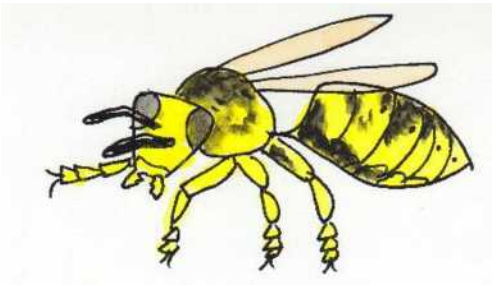
Peter: „Na, wir brauchen doch die Bienen. Sonst bekommen wir keinen Honig."

Anne: „Jaja, Du Honigschleckermaul."

Hans: „Anne, lass den Peter in Ruhe. Wennst du keene Ahnung hast, dann halt einfach deine Klappe."

Erna: „Und wozu sollen die Viecha jut sein, außa Honich und zu stechn?"

Uli, 17 Jahre: „Damit Du etwas zu essen hast. Die Bienen und Wespen bestäuben die Blüten an den Bäumen und Büschen und so entsteht unser Obst. Ich habe bei uns neulich auf dem Balkon eine Biene beobachtet. Die flog dauernd in ein kleines Loch



in der Fassade. Dann kam sie nach kurzer Zeit wieder heraus und das andauernd. Das war echt spannend. Nach zwei Stunden hatte sie das Loch total mit Lehm zugeklebt. Guck mal hier, ich habe es mit meinem Handy fotografiert."

Alle schauen sich das Foto an.

Erna: „Is ja interessant und wat passiert nu damit?"

Uli: „In dem ehemaligen Loch hatte sie Nektar und Pollen gesammelt und ein Ei hineingelegt. Wenn die Larve daraus geschlüpft ist, hat sie gleich Futter, und wenn das Futter alle ist, dann wird sie eine Puppe. Und im nächsten Jahr, wenn sie eine Biene geworden ist, dann kommt sie aus dem Loch raus."

Herbert: „Prost uff die Biene. Und wie wolln wia die nennen? Welchen Namen soll die kring?"

Uli: „Sie heißt einfach nur Wildbiene oder Solitärbiene."

Herbert: „Okee, denn heeßt sie ap sofort Wildbiene Erna … Prost Erna!"

ev/Illustrationen: Pohl/Hansen

Impressum von Alt? na und! – Seniorenzeitung seit 1989 – überparteilich – überkonfessionell

Schirmherr: Oberbürgermeister Marc Buchholz

Herausgeber/Anschrift:
Stadt Mülheim an der Ruhr, Netzwerk der Generationen,
Redaktion *Alt? na und!*, Ruhrstr.1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Verantwortlich für den Inhalt:
Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionmitglieder:
Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Gerd Harder (GH), Rosemarie Mink (RM), Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf (ERA), Erich Rosenkranz (ER), Marianne Schrödter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ), Gerda Timper (TI), Günter Tübben (GT), Sigrid Wippich (SW)

Website: www.alt-na-und.de
Mail: redaktion@alt-na-und.de
Auflage: 6.000 Exemplare
Druck: *Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr*
Titelbild: *pixabay.com*

Ausgabe 120 wurde gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur.

Die Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen bzw. Bildern liegen bei den jeweiligen Urheber(inne)n.©

Der Inhalt von Leserbriefen muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Eine Abdruckgarantie wird nicht gegeben. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor. Leserbriefe werden nicht zurückgeschickt.

Gehirn-Jogging

Gesucht?- Gefunden?

Ich bin eine Primzahl, die sich aus zwei der kleinsten Primzahlen zusammensetzt.
Wer bin ich? ev

Kopfrechnen

Nix da Taschenrechner! Nur das Kopfrechnen trainiert das Gehirn. Also auf geht´s:

53 + 92 + 67 + 35 + 74

93 – 52 + 64 – 14 + 28

151 x 7

315 : 9

Anagramm

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes

"Gedächtnistraining"

möglichst viele neue Wörter.

Die Reihenfolge der Buchstaben kann verändert werden, Groß- und Kleinschreibung spielt keine Rolle, fügen Sie keine neuen Buchstaben hinzu.
Beispiele: Ei, gar, dein, Gardine, Dichter, Greis …

Bilderrätsel

Wo steht dieser Baum und welche Bedeutung hat er?

Foto: GST-B

Silbenrätsel

Silben: all – be – biet – ca – che – dorf – elf – er – er – erd – fisch – fül – ge – ge – ge – glau – hals – heil – ins – irr – kir – klug – laut – lung – mal – me – mit – mung – na – nal – neun – ob – on – ra – ra – ruhr – samt – scu – see – seel – sor – sta – tal – tel – ti – ti – ti – tio – wal – wär

……..
1. Medizin für alle Leiden

……...
2. aus voller Kehle

……...
3. unterer Haltepunkt einer Bergbahn

……..
4. riesiger Bewohner der Meere

……..
5. Verwirklichung

……...
6. lebenswerte Industrieregion in NRW

……...
7. Gotteshaus in einem ländlichen Ort

……...
8. umweltschädlicher Temperaturanstieg

……...
9. Fußballmannschaft beim Länderspiel

……...
10. alles zusammengenommen

……..
11. Hauptaufgabe eines Pfarrers

……...
12. See im südlichen Schwarzwald

……...
13. spöttisch für besonders schlau

……...
14. falsche Überzeugung

……...
15. begehbares optisches Gerät in der MüGa (2 Wörter)

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein bekannter Satz (Buchtitel) von Joachim Fuchsberger. MAS

Alle Rätsellösungen auf Seite 11

Witthausbusch

Ein Park? Ein Wald? Ein Zoo? Ein Spielplatz? Ein Sportgelände?
Ja, so vielseitig ist der Witthausbusch, etwa zwei Kilometer südöstlich des Stadtzentrums von Mülheim im Stadtteil Menden-Holthausen. Das hügelige Gelände oberhalb der Ruhr wurde bereits um 1900 vom Verschönerungsverein der Stadt zur Schaffung eines Volksparks gekauft und mit viel Sachverstand und Naturkenntnis angelegt. Die Stadt Mülheim als Trägerin hat im Laufe der Jahre unter anderem einen Streichelzoo und später daraus mit Hilfe von Spendern, Sponsoren und Stiftungen etwa ab 2010 ein Gehege mit seltenen und gefährdeten Haustierrassen schaffen lassen, das sich seit 2014 „ Arche-Park“ nennen darf. In einiger Entfernung von diesem kleinen Zoo befinden sich in einem hügeligen Buchenwaldbereich auch weitläufige Wildgehege mit Damwild und Mufflons, deren Verhalten durch großmaschige Zäune beobachtet werden kann. Eltern haben oft Mühe, ihre wissbegierigen, tierliebenden Kinder zum Weitergehen zu bewegen. Da hilft manchmal nur noch das Locken mit dem großen Spielplatz. Er ist, nahe an einem der Eingangswege, gut integriert und bietet ein buntes, bewegtes Bild. Mich fasziniert am meisten die große, breite Wiese, die sich neben den Zoo- und Spielbereichen den Besuchern fast entgegenzustrecken scheint im saftigen, üppigen Grün, je nach Sonneneinstrahlung und Schattenwurf hell oder dunkel getönt, manchmal mit glitzernden Tröpfchen, im Herbst mit bunten Blättern.

Blättern? Ja, auch sie gehören dazu, denn auf dem Rasen stehen in großen Abständen einzeln oder in Gruppen riesige alte Bäume. Es sind überwiegend Laubbäume wie Eichen, Buchen, Ahorn, dazu einige hohe, düster wirkende Kiefern und zierliche Lärchen. Ein Bereich zum Genießen, Aufatmen und Abwerfen aller Sorgen. Von hier aus führen mehrere Wege durch dichteren Wald mit Unterholz und vielfältiger Krautschicht hinab in ein abwechslungsreiches, dämmeriges Tal, durch das der Lohbach fließt und kleine Teiche schimmern. Nach Süden hin aufwärts gelangt man wieder unter freien Himmel, blickt vom Waldrand weit über Felder, wo im Frühjahr der Raps gelb leuchtet, hinab bis zur Ruhr. Ein Anblick, von dem ich mich meist nur schwer lösen kann.

Der Witthausbusch scheint seine Besucher heiter zu stimmen, sie schauen zufrieden, grüßen meist, sind häufig aktiv beim Joggen, Walken, Wandern, ob allein, mit Hund oder in kleinen Gruppen. Die vielfältigen Wege sind geeignet für hüpfende kleine Kinder, aber auch, zumindest im ebenen Bereich rund um die Wiese, für ältere Menschen mit Rollator oder im Rollstuhl. Die nur noch mäßig ausdauernden, ehemals flotten Läufer freuen sich heute über einige Bänke, die an ruhigen Stellen zu finden sind - Gelegenheiten zum näheren Betrachten und Lauschen.
Wie schön, dass es ihn gibt,
dass Menschen ihn pflegen und für ihn sorgen,
dass wir ihn aufsuchen und uns dort wohlfühlen können,
- unseren Witthausbusch!

MAS/Foto: GST-B

„Hömma, so isset“...

… heißt das jüngste Buch von Kai Magnus Sting, Kabarettist, Schriftsteller, Rundfunkmoderator und Schauspieler, 1978 in Duisburg geboren und bis heute dort wohnhaft. Sting liebt das Ruhrgebiet und die Menschen, die hier leben und er hört genau zu, wie und was die echten „Ruhris" in seiner Umgebung sprechen: Im Ruhrgebiet ist die Sprache kurz, direkt und pointiert. Eine „grammatikalische Analyse" liefert der Autor gleich mit und kommt augenzwinkernd zu dem Schluss: Alles ganz korrektes Deutsch und voller „philosophischem Tiefgang".
Ein Beispiel:
Drei anne Bude. „Hömma, kricht ihr nowatt?" „Ja, sicha. Watt denks du denn? Mamma´n Pilsken."
„Kallheinz, alter Stratege, wie is denn?"
„Muss. Un selbs?" „Muss, ne." „Ja, klar, muss eben." „Kannz nich klagen." „Nee. Kannze nich." „Könnz klagen …" „Klar, könnz klagen, kannz imma klagen, bringt abba nix."

… „Nee, bringen tut et nie watt." „Watt willze auch klagen?" „Bringt ja nix."
„Nee, hört auch keiner." „Watt?" „Ich sach, dattet keiner hören tut." „Watt?" „Datt Klagen." „Nee, drum musse nich klagen." … „Bringt au nix." „Sach ich ja." „Un sons?"
Sting ist ein Buch gelungen für Ruhrgebiets-Liebhaber und solche, die auf dem Weg dahin sind, Dauer-Schmunzeln garantiert.
Kai Magus Sting, Hömma, so isset!, Westend Verlag GmbH
Frankfurt/Main 2020,
ISBN 978-3-864-89-301-8, 18 Euro.

GST-B/Cover: Westendverlag