

# Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 121

6/2021 - 8/2021

Schließung der Stadtteilbibliotheken  
Grundrente  
Tanz im Schloss

NETZWERK DER  
GENERATIONEN  
Mülheim an der Ruhr



## Zum Titelbild



Das lieben die Mülheimer: Eis essen an der Ruhr. Die sommerlich-be-schwingte Atmosphäre rund um die

Eisdielen Plati hat die Mülheimer **Künstlerin Ursula Vehar** in dem Bild eingefangen, das sie uns als Titelbild geschenkt hat. Darüber freuen wir uns sehr und danken ganz herzlich.

In Mülheim geboren, malte sie schon als Kind Motive ihrer Heimatstadt. Nach der Schule studierte sie und wurde für einige Jahre Kunstlehrerin im Schuldienst.

Später studierte sie an der Universität Duisburg (Akt, Portrait, Lithographie, Radierung) und ist bis heute als freie Malerin tätig.

Ursula Vehar hat ihre Werke in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen gezeigt und ist Gründungsmitglied der Künstlergruppe AnDer e.V. Bekannt sind auch die Kalender, für die die Künstlerin Mülheimer Motive gemalt hat. Eins davon zielt nun die Titelseite der vorliegenden Ausgabe von *Alt? na und!* und wir hoffen, dass sich unsere Leserinnen und Leser genauso daran erfreuen wie wir!

*Einige ihrer Bilder und Informationen (Video) über die Künstlerin findet man auf [www.ursulavehar.de](http://www.ursulavehar.de)*

## DU MEIN MÜLHEIM

**Es gibt ein neues Buch über Mülheim. Seit Ende des vergangenen Jahres wird im Buchhandel das neue Druckwerk „Du mein Mülheim: Die sympathische Stadt am Fluss“ angeboten.**

In seinem umfangreichen Werk mit rund 260 Seiten und über 200 Bildern widmet sich Autor Peter Korte vielen Seiten unserer Stadt. In acht Kapiteln illustriert er anschaulich die Bereiche, die für die Entwicklung der Stadt Mülheim bis heute ausschlaggebend sind. Er beschreibt die bedeutenden Wirtschaftsbereiche, von denen manche Produkte bis in die ganze Welt gingen. Mit Akribie stellt er das Leben etlicher Mülheimer Wirtschaftspioniere vor, die in Mülheim aktiv waren. Aber auch Themen wie die Bildung, Kultur, Freizeit oder Mülheimer Kirchen heute kommen nicht zu kurz. Und für Menschen, die nicht viel Zeit haben, bietet er im 7. Kapitel einen Rundgang durch Mülheim in 24 Stunden an.

Auch wenn man schon lange Mülheimer Bürger ist, kann man hier vielleicht noch Neues über unsere Stadt erfahren. Beispielsweise, dass unser Flughafen in den 20er Jahren des ver-

gangenen Jahrhunderts mehr Flug-gäste hatte als Düsseldorf-Lohausen oder welche Spezialitäten Bubi Latte seinen Kunden angeboten hat. Darüber hinaus gibt es etliche Hinweise über Erreichbarkeit und Öffnungszeiten touristischer oder kultureller Einrichtungen.

Peter Korte wurde in Mülheim geboren und fühlt sich somit als „ne Mölmsche Jung“. Ich habe ihn nach seiner Motivation für das Schreiben dieses Buches gefragt. Er erzählte, dass er während seiner beruflichen Tätigkeit viele Jahre als Journalist und Redakteur in Städten am linken Niederrhein tätig war. Jetzt, nachdem er aus dem Beruf ausgeschieden ist, ist er wieder neugierig auf seine Heimatstadt geworden und zurückgekehrt. Mit Schaffenskraft und Respekt hat er seine Heimatstadt detailliert und spannend beschrieben, so, wie er sie sieht.

Bemerkenswert sind auch die Glossen zu wichtigen Mülheimer Themen.

Oder die vielen Anekdoten aus der Jugend des Autors, die einen Einblick in vergangene Zeiten ermöglichen. Man erkennt schnell, dass das Buch nicht nur mit Verstand, sondern auch mit Herz und Humor geschrieben wurde.



Peter Korte

### DU MEIN MÜLHEIM

Die sympathische Stadt am Fluss



Weil sich Peter Korte aber auch in unserer Nachbarstadt Essen gut auskennt, schreibt er zurzeit ein Buch über diese Stadt. Ich hoffe, genauso spannend und informativ wie dieses Werk hier.

ERA

Peter Korte, *Du mein Mülheim: Die sympathische Stadt am Fluss*, Anno-Verlag Ahlen 2020, Taschenbuch, 262 S., 18,95 € ISBN: 978-3-939256-96-0

## Kindermund

Das kleine Mädchen entwickelte schon in jungen Jahren eine besondere Schwäche für Schimpfwörter und Kraftausdrücke, die es sich obendrein auch noch erstaunlich gut merken konnte. Aus einem Kindermund wirkt das sehr befremdlich. Auf den Hinweis, dass man viele Ausdrücke kennen könne, aber dennoch nicht aussprechen würde, kam die überzeugende Antwort: „Aber **mir** sollte man sie ruhig sagen!“

SW

# Schließung der Stadtteilbibliotheken

In seiner Sitzung am 19.2.2021 beschloss der Rat der Stadt Mülheim, die vier Stadtteilbibliotheken Dümpten, Heißen, Speldorf und Styrum zu schließen, um Kosten zu reduzieren.

Die Reaktionen bei vielen Mülheimer Bürgern reichten von Unverständnis bis Empörung. Das Redaktionsteam von *Alt? na und!* protestierte in einem Offenen Brief, der am 27.2.2021 in der Mülheimer Woche erschien und an OB Marc Buchholz sowie alle im Rat der Stadt vertretenen Parteien, Gruppen und Personen geschickt wurde.



Stadtteilbibliothek Speldorf

Aus unserer Sicht sind die Bibliotheken unverzichtbar:

Qualifizierte Mitarbeiterinnen halten nicht nur den Buchbestand auf einem aktuellen Stand. Die Zusammenarbeit der Bibliotheken mit den Schulen, an die sie angegliedert sind, ist vielfältig und wird von Schülern, Lehrern und Eltern als unbedingt notwendig erachtet. Die Leseförderung unterstützt gerade die Kinder, die Lücken beim Lesen haben, eine Förderung, die sich lebenslang auszahlen kann. Außerdem sind die Bibliotheken durch vielfältige Aktivitäten und Angebote ein Zentrum für Bildung, Kultur und Kommunikation. Wie wir von unseren Lesern und Leserinnen wissen, wird das gerade auch von vielen älteren Menschen (z.B. durch die Möglichkeit der Kommunikation untereinander) gebraucht und geschätzt.

Es sind gerade Kinder und Senioren und Seniorinnen, die unter der Corona-Krise besonders leiden und deren Wohl einer "familienfreundlichen Stadt" -wie Mülheim sich nennt- jetzt besonders am Herzen liegen muss!



Stadtteilbibliothek Dümpten

In einer Stellungnahme zu unserem Offenen Brief schreibt Dezernent Peter Vermeulen: "Die Bibliotheksdienste sollen im Medienhaus in der Stadtmitte konzentriert werden." Aber gerade Kinder und (nicht mehr so mobile) Senioren brauchen Angebote in ihrem Stadtteil. Für sie ist das Medienhaus in der Stadtmitte kein Ersatz! Weiter heißt es, "dass die Beschäftigten der Stadtteilbibliothek ... nicht um ihren Arbeitsplatz fürchten müssen." Und die Bürger und Bürgerinnen sind eingeladen, "... an einem neuen Konzept für die Stadtteilbibliothek Mülheim-Speldorf mitzuwirken." Warum ein neues Konzept nötig sein sollte, und wie auf diesem Weg eine Haushaltskürzung erreicht wird, können wir nicht nachvollziehen. Sicher ist, dass die professionelle Arbeit in den Bibliotheken nicht - wie es einige Politiker vorgeschlagen haben - von ehrenamtlich tätigen Bürgern und Bürgerinnen verlässlich und gleichwertig geleistet werden kann!



Stadtteilbibliothek Styrum

Wie geht es weiter?

Viele Menschen und Gruppen haben bereits protestiert, beispielsweise auch Schüler und Schülerinnen der Lierberg Schule, die 150 Briefe an die Stadt schickten, weil sie "ihre" Bibliothek nicht verlieren wollen. Im März wurde die Stadtschulpflegschaft aller Grundschulen gegründet und hat so-

gleich einen Antrag auf Durchführung eines Bürgerbegehrens gegen die beabsichtigte Schließung aller vier Schul- und Stadtteilbibliotheken auf den Weg gebracht.

Die oppositionellen Fraktionen und Parteien im Rat wollen das Bürgerbegehren unterstützen.



Stadtteilbibliothek Heißen

Der große Protest hat Wirkung gezeigt: Mittlerweile haben sich Oberbürgermeister, Kämmerer und Mitarbeiter der Verwaltung mit Vertretern des Vorstands der Stadtschulpflegschaft der Grundschulen getroffen. Die Beteiligten vereinbarten, nach einer Kompromisslösung zu suchen, die die Schließung der Stadtteilbibliotheken verhindern kann. Das hat OB Buchholz in einem Brief an die Redaktion *Alt? na und!* vom 27.4.2021 bestätigt. Dieser Kompromiss soll dann dem Rat der Stadt in seiner Sitzung am 1.7.2021 unterbreitet werden. Sollte kein Kompromiss gefunden werden, wird die Stadtschulpflegschaft ihre Aktivitäten zur Durchführung eines Bürgerbegehrens sofort wieder aufnehmen.

Leserbriefe erreichen uns per E-Mail unter [redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de) (oder [www.alt-na-und.de/kontakt](http://www.alt-na-und.de/kontakt)).

Den Text unseres Offenen Briefs, den kompletten Wortlaut des Briefes von OB Buchholz und der Stellungnahmen von Dezernent Peter Vermeulen, der Parteien CDU, Bündnis 90 / Die Grünen und Die Linke, ein Solidaritätsschreiben des Freundeskreis der Stadtbibliothek, sowie Leserbriefe stellen wir auf unserer Internetseite [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de) zur Verfügung.

Redaktionsteam *Alt? na und!*

Fotos: GST-B

# Netzwerk der Generationen Mülheim an der Ruhr

## Seit wann gibt es das Netzwerk, wie ist es entstanden?

Das Netzwerk der Generationen gibt es seit 2008. Es entstand nach einer Initiative der Stadt, die die Forschungsgesellschaft für Gerontologie der TH Dortmund beauftragte, in sechs ausgesuchten Stadtteilen die Menschen danach zu befragen, wie sie sich ein gelingendes Älterwerden in ihrem Stadtteil vorstellen können. Mittel und Methode dieser Forschung war es, in den Stadtteilen öffentlich zu Workshops einzuladen, in denen es um die Frage ging: „Wie stellen Sie sich Ihren Stadtteil in 5, 10 oder 15 Jahren vor?“

Die Ergebnisse dieser Bürgerbeteiligung wurden in sogenannte Handlungsempfehlungen für eine senioren-gerechte Stadt übertragen. In den folgenden Monaten und Jahren übernahmen Mitarbeiter\*innen der Senioren- und Wohnberatung die Koordination von Stadtteilgruppen, die sich dann den Namen „Netzwerk der Generationen“ gaben.

## Heutige Situation

In den Netzwerkgruppen entstanden in den zurückliegenden Jahren viele Initiativen und Projekte. Die Gruppen organisierten Veranstaltungen, z.B. Quartierswerkstätten, in denen immer neue Ideen entstanden und umgesetzt wurden. Die Stadtteile sind sehr verschieden und ebenso verschieden sind auch diese Gruppen.

Allen gemeinsam ist, dass sie sich für die Würde und Lebensqualität einsetzen und auch generationenübergreifend denken und handeln. Einer der

wichtigsten Erfolge des Netzwerkes ist wohl, dass es gelungen ist, über die Stadtteile hinaus, einen regen Austausch und eine solidarische Zusammenarbeit unterschiedlichster Akteure zu pflegen. So werden Hilfsangebote gut bekannt und erreichen diejenigen Menschen, die sie brauchen.

## Einige wichtige/interessante/erfolgreiche Projekte

Im Laufe der Jahre konnten verschiedene Projekte mit dem Ziel einer langfristigen Verstärkung entwickelt werden. Stets entstanden diese aus dem Wissen um soziale Bedürfnisse und Bedarfe. Diese Projekte entstanden in den vier Handlungsfeldern, auf die die Sozialplanung des Fachbereiches Soziales ausgerichtet ist:

1. Freizeit, Kultur und Bildung
2. Partizipation und Netzwerkarbeit
3. Wohnen und Quartier
4. Gesundheit und Pflege

Das Ziel besteht stets darin, vom Projekt zum Programm zu kommen. Das bedeutet: Projekte dienen dazu, neue, gute Hilfeleistungen so einzuführen, dass sie auch nach Auslaufen der Projektförderungen weiterexistieren.

Beispiele dafür sind: Die MÜLHEIMER LOTSEN, entstanden aus einem Forschungsprojekt der TH Köln mit dem Sozialamt. Hier vermitteln ehrenamtlich tätige Bürger\*innen den Zugang zu helfenden Stellen. Die Kooperationsgemeinschaft Nah&Fair. Hier haben sich Bürger\*innen und Dienstleister zusammenschlossen und setzen sich für gute und

verlässliche haushaltsnahe Dienstleistungen ein. Eine besondere Entwicklung für den Bereich der Pflege kommt der ethischen Initiative „Dialog-Offensive Pflege“ zu. Hier geht es um den Einsatz für die Würde und Lebensqualität Pflegebedürftiger und der sie Pflegenden.

Das sind nur einige der über alle Stadtteile wirkenden Entwicklungen – in den Stadtteilen entstanden in der Zusammenarbeit von Bürgern, professionell Tätigen und karitativen Institutionen zahlreiche weitere Angebote und Beteiligungsmöglichkeiten. Eine gute Verbindung besteht ebenso zu den Netzwerken der evangelischen Kirche sowie zu Parteien, Vereinen und Selbsthilfeorganisationen und den Mitgliedsorganisationen von Migranten. Das Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE) sowie die beiden großen Wohnungsunternehmen MWB und SWB sind wichtige Kooperationspartner.

**Alt? na und!** befragte Jörg Marx, Sozialplaner der Stadt Mülheim an der Ruhr. Wer weitere Auskünfte haben oder sich im Netzwerk engagieren möchte, wendet sich an ihn unter Telefon 0208 455-5012 oder per Mail [joerg.marx@muelheim-ruhr.de](mailto:joerg.marx@muelheim-ruhr.de)

**NETZWERK DER  
GENERATIONEN**  
Mülheim an der Ruhr



## Seniorenbeirat wählte neuen Vorstand

Bedingt durch die Corona-Pandemie konstituierte sich der Seniorenbeirat nach längerer Pause am 23.4.2021 neu. In einer offenen Wahl wurde der neue Vorstand gewählt. Für den ausgeschiedenen Helmut Storm wählte das Gremium Paul Heidrich zum neuen ersten Vorsitzenden. Marie-Luise Gastreich wurde als stellvertretende Vorsitzende wiedergewählt. Neben ihr ist Monika Schick-Jöres neue stellvertretende Vorsitzende.

In Zukunft erwartet der Seniorenbeirat, dass er vor Entscheidungen des Rates und der Ausschüsse informiert wird, wenn es schwerpunktmäßig um Belange von Seniorinnen und Senioren geht. Schriftführerin während der Sitzungen des Seniorenbeirates und Ansprechpartnerin für alle, die sich an ihn wenden wollen ist

Daniela Arnswald, Telefon 0208 455-5041, E-Mail [daniela.arnswald@muelheim-ruhr.de](mailto:daniela.arnswald@muelheim-ruhr.de)

CMJ

# Entlastung für die Seele

BAGSO-Ratgeber für pflegende Angehörige in aktualisierter Neuauflage erschienen

In Deutschland sind knapp vier Millionen Menschen pflegebedürftig und etwa drei Viertel von ihnen werden zu Hause durch ihre Angehörigen versorgt. Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen in der häuslichen Pflege? Und wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Antworten gibt die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen). Der Ratgeber zeigt Möglichkeiten der Entlastung auf, gibt eine Übersicht

über konkrete Unterstützungsangebote und ermutigt dazu, rechtzeitig Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. Ein eigenes Kapitel ist hilfreichen Angeboten in Zeiten von Corona gewidmet.

Die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ liegt in 9., völlig aktualisierter Auflage als Druckversion und als Hörbuch vor. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung erstellt. Die Neuauflage wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Der Ratgeber kann kostenlos über die Website der

BAGSO bestellt oder dort als barrierefreies pdf-Dokument gelesen und heruntergeladen werden:

[www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele](http://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele)  
Das barrierefreie Hörbuch kann in der BAGSO-Geschäftsstelle per E-Mail bestellt werden: [bestellungen@bagso.de](mailto:bestellungen@bagso.de)



„Hurra, wir leben noch!“

**Anfang 2007 wurde in der evangelischen Kirchengemeinde Mülheim-Broich das Netzwerk Broich ins Leben gerufen. Es war und ist eine Erfolgsgeschichte – von Anbeginn an.**

Das 10-jährige Bestehen wurde verdientermaßen in großem Rahmen begangen. Es gab auch schon erste Gedankenspiele zur Ausrichtung des Fünfzehnjährigen im Jahre 2022. Doch dann kam Corona und die Zeit stand still. Kein Singen, kein Tanzen, kein Kartenspiel, kein geselliges Beisammensein bei den monatlichen Netzwerktreffen mit Kaffee, Plätzchen und vor allem fröhlichem Schwatz. Nichts. Alle Aktivitäten in den insgesamt 17 Freizeitgruppen mussten schlagartig eingestellt werden. Eine bleierne Schwere senkte sich über das Netzwerk und drohte, diese wunderbare, so intensiv gelebte Idee des Miteinander und der gegenseitigen Hilfestellung für uns Ältere zu ersticken.

In dieser Phase steckten einige Netzwerker die Köpfe zusammen - pandemiebedingt leider nur per Videokonferenzen - und boten der Trostlosigkeit die Stirn. „Hurra, wir leben noch!“ war das Motto, unter dem sie

antraten und überlegten, wie man auch unter Corona-Vorzeichen dem Netzwerkgedanken wieder Leben einhauchen könnte. Und dazu brauchte es einen langen Atem, denn schon die erste Idee eines adventlichen Beisammenseins musste wegen des erneuten Lockdowns Ende vergangenen Jahres verworfen werden. Aber es waren findige und kreative Köpfe, die sich da zusammengetan hatten und sich nicht entmutigen ließen. Wenn schon die Menschen nicht zu der Veranstaltung kommen durften, dann muss die Veranstaltung eben zu den Menschen kommen, dachten sie.

Gesagt, getan! In kürzester Zeit gelang es in einem bemerkenswerten Kraftakt, ein gut 15-minütiges, stimmungsvolles Weihnachtvideo zu erstellen, das, bei YouTube eingestellt, rechtzeitig vor dem Fest die Netzwerkgemeinde erreichte. Auch an die zahlreichen Netzwerker, die mit der digitalen Technik nicht so vertraut sind, wurde gedacht. Sie erhielten in Papierform einen liebevoll gestalteten Weihnachtsgruß, in dem sie die in dem Video dargebotenen Wortbeiträge nachlesen konnten. Ermuntert von den vielen positiven Rückmeldungen und weil davon auszugehen war, dass Corona das liebgegewonnene

Netzwerkleben noch lange torpedieren würde, entschlossen sich die Organisatoren nach der Jahreswende, auf dem eingeschlagenen Weg weiterzumachen. Eine Woche vor Ostern erschien das nächste Video - diesmal schon 30 Minuten lang. Vornehmlich drehte es sich diesmal um Joachim Ringelmatz, dessen Lebensgeschichte nebst zahlreichen seiner skurrilen Gedichte von zwei Netzwerkern vorgelesen wurde. Ein besonderer Gag war dabei sicherlich die Mitwirkung zweier Schulkinder, die zu den Überschriften passende Bilder gemalt hatten und dem Ganzen so eine zusätzliche, fröhliche Note gaben. Auch dieses Projekt wurde von der Netzwerkgemeinde begeistert aufgenommen, wie wir aus vielen Telefonaten wissen.

Jetzt ist Ostern vorbei. Mal sehen, was uns als Nächstes einfällt. Und es wird bestimmt weitergehen, denn eines haben wir alle in dieser Zeit gelernt: Der Kampf gegen Corona ist wie Boxen. Nach einem harten Treffer ist man froh, wenn man sich in die Ringpause retten kann und den Kopf wieder frei bekommt. Aber danach muss man wiederkommen und - vielleicht mit einer anderen Taktik - versuchen, den Gegner zu besiegen. Nur sich aufgeben - das darf man auf keinen Fall!

# Omas für die Zukunft +++ Omas for Future

Von der Schülerbewegung „Fridays for Future“ hat wohl jeder schon gehört.

Ins Leben gerufen wurde sie 2018 von der damals 15-jährigen, schwedischen Schülerin Greta Thunberg, die für zunächst drei Wochen den Schulunterricht verweigerte und sich stattdessen vor dem schwedischen Reichstagsgebäude in Stockholm positionierte und dabei ein Schild mit der Aufschrift „Schulstreik fürs Klima“ hochhielt. Mit verschiedenen weiteren Aktionen sorgte sie so weltweit für Aufsehen und fand eine beachtliche Anhängerschaft, zunächst bei Schüler\*innen und Studierenden.

Aber nicht nur junge Menschen sorgen sich um das Klima. Wir sind alle gleichermaßen betroffen und müssen uns gemeinsam darüber Gedanken machen, wie wir weltweit das Klima verbessern können.

Aus dieser Überlegung entstand die Initiative „Omas for Future“. Eine Regionalgruppe für Essen und Mülheim wurde dazu 2019 von Heike Bruckmann gegründet. Sie ist 53 Jahre alt, berufstätig und zugleich



Heike Bruckmann mit Enkelkind Linus  
(<https://essen.omasforfuture.de>)

Mutter und Oma und sie hat für sich beschlossen, die Klimawende im Ruhrgebiet von unten mitzugestalten. Dazu möchte sie bevorzugt auf die Generation 50+ zugehen, um sich gemeinsam mit ihr für eine lebenswerte Zukunft der Enkel und die nachfolgenden Generationen einzusetzen. Ihr Motto dazu lautet „Handeln aus Liebe zum Leben“. Wer sich angesprochen fühlt und gerne mitmachen möchte, kann sich bei Heike Bruckmann melden unter [essen.omasforfuture.de](https://essen.omasforfuture.de) oder [www.omasforfuture.de](http://www.omasforfuture.de)

Nicht jeder fühlt sich aufgerufen, einer Initiative oder Gruppierung beizutreten, aber jeder für sich sollte seinen Umgang mit der Natur überdenken. Wir sind in den letzten Jahrzehnten äußerst oberflächlich und ausgesprochen respektlos damit umgegangen. Gründe dafür gibt es viele, wie Unwissenheit, Gedankenlosigkeit, Gleichgültigkeit, aber auch die Gier spielt dabei eine wesentliche Rolle. Wir haben in der Vergangenheit rasant Veränderungen erlebt, die im Rückblick aber nicht alle segensreich waren. Und genau darauf müssen wir nun reagieren. Es ist nicht erforderlich, dass wir alle zu Vegetariern werden oder nur noch mit dem Fahrrad fahren, um unsere Natur zu retten, aber wir müssen der Natur eine neue Wertschätzung entgegenbringen, die uns verloren gegangen ist, und wir müssen endlich handeln:

*Der größte Fehler ist es, nichts zu tun, weil man nicht viel tun kann – tu, was du kannst!*  
(Sidney Smith)

SW

## Herzlichen Glückwunsch!



Foto: privat

Unser ältestes Redaktionsmitglied hat im Juni Geburtstag. Nicht nur, dass Eva auf beachtliche 89 Jahre zurückblicken kann, seit 1998 ist sie Redaktionsmitglied bei **Alt? na und!**. In all den Jahren war sie zuständig für Übungen, die das Gehirn in Schwung halten – ein Thema, das ihr am Herzen liegt. Sie selbst hat immer wieder Neues ausprobiert und sich mit zunehmendem Alter nicht von der Vorstellung anderer darüber, was "man im Alter tun darf und was nicht", beeinflussen lassen. Sie blieb neugierig und aktiv. Bestes Beispiel: Ein Gedicht zu ihrem Geburtstag hat sie selbst verfasst.

*Jetzt bin ich nun neunundachtzig Jahr,  
ich kann es kaum glauben, doch es ist wahr.  
Der Kopf noch klar, doch der Körper wird alt,  
Rollator und Stock, sie geben mir Halt.  
Ich hasse Lügen sowie Heuchelei,  
mit Ehrlichkeit ging mein Leben vorbei.  
Mein Leben war bestimmt nicht immer leicht,  
trotz der vielen Tiefs hab ich manches erreicht.  
Die Hochs gaben mir immer wieder Mut,  
schau ich jetzt zurück, sag ich: es war gut.*

@ev.

**Die Redaktionsmitglieder von Alt? na und! gratulieren ganz herzlich und wünschen ein glückliches neues Lebensjahr!**

# Lieblingsorte in Mülheim

## Teil 2

Sechs Fotos gab es auf Seite 7 der Ausgabe 120 von Alt? na und! zu sehen. Jetzt gibt es den zweiten Teil der Fotosammlung Lieblingsorte: Weitere Redaktionsmitglieder zeigen, an welcher Stelle sie Mülheim besonders schön finden. Die Auswahl war gar nicht so einfach, weil jede(r) von uns auf Anhieb mehrere Orte nennen konnte. Machen Sie, liebe Leser und Leserinnen, doch auch mal eine Liste Ihrer Lieblingsorte in Mülheim – vielleicht als Ziele für Spaziergänge? - und kommen dann wie wir zu dem Schluss: Mülheim ist einfach schön!



ER: die Müga

Foto: FAM



ERA: Blick vom Hingberg über die Stadt

Foto: GST-B



SW: Marktplatz Heißen

Foto: ER



FAM: Aussicht oberhalb der Jugendherberge

Foto: FAM



MAS: Witthausbusch

Foto: Dieter Klein



GT: Spazierwege am Ruhrufer

Foto: GST-B

# Das gerichtliche Mahnverfahren

Eine gute Bekannte erzählte mir von ihrem Neffen, der seit Wochen die Post nicht öffnet, weil er befürchtet, es könnten Rechnungen oder Zahlungserinnerungen darin sein. Die Versicherung hatte schon sein Auto stillgelegt und das Handy war auch verstummt, weil er es versäumt hatte, die Rechnungen zu bezahlen. Statt die Post in die Schublade zu legen, wäre es ratsamer, der Neffe würde sich mit der Situation ernsthaft beschäftigen und seine Post aufmerksam lesen.

In unserer digitalen Zeit wird sehr viel im Internet gekauft und meistens wird im Geschäft per Kreditkarte bezahlt. Dabei verliert man recht schnell den Überblick darüber, ob das Guthaben auf dem eigenen Konto überhaupt noch zur Deckung ausreicht. Da kann es sehr leicht passieren, dass das Konto bereits im Minus steht und man trotzdem weiter Einkäufe tätigt. Wenn das öfter vorkommt, ist der eventuell eingeräumte Dispositionsrahmen auch ausgeschöpft und die Bank löst die Zahlungsanweisungen nicht mehr ein.

Es kann aber auch durch plötzliche Einkommenseinbußen zu Zahlungsschwierigkeiten kommen, zum Beispiel durch Trennung oder den Tod eines Partners. Vorrangig bei Frauen, die nur ein geringes eigenes Einkommen haben, kann sich das zur Verfügung stehende Geld schnell halbieren.

Ein bis dahin funktionierendes Finanzkonzept ist nicht mehr sicher, es könnte zusammenbrechen.

Nach einiger Zeit kommt die erste, danach die zweite Mahnung ins Haus. Wenn dann die Forderungen, nämlich die offenen Rechnungen, immer noch nicht bezahlt werden, kommt der **gelbe Briefumschlag mit dem Mahnbescheid**: Jeder Gläubiger kann beim Mahngericht einen Antrag auf Erlass eines Mahnbescheides unter Angabe des Grundes und der Höhe der Forderung stellen. **Achtung**: Das Gericht überprüft weder die Berechtigung noch die Höhe der Forderung. Wer jetzt nicht zahlt oder die Rechtmäßigkeit der Forderung nicht kontrolliert und den Kopf stattdessen in den Sand steckt, dem droht die gesamte Palette des gerichtlichen Mahnverfahrens bis hin zur Pfändung durch den Gerichtsvollzieher. Ist die Forderung an sich unberechtigt, zum Beispiel weil gar kein Kauf getätigt wurde oder aufgrund einer Namensverwechslung die falsche Person angeschrieben wurde, muss unbedingt innerhalb von **zwei Wochen** mit dem beigefügten Formular **Widerspruch eingelegt werden**. Es kann auch ein **Teilwiderspruch** eingereicht werden, wenn zum Beispiel die Forderung berechtigt ist, aber die Höhe der Inkasso- oder Rechtsanwaltskosten nicht korrekt berechnet wurde. Wer jetzt nicht handelt und auch den

Mahnbescheid in die Schublade oder den Papierkorb legt, der erhält den **Vollstreckungsbescheid**: Das Gericht erlässt auf Antrag des Gläubigers einen **Titel**, mit dem die **Zwangsvollstreckung** durchgeführt werden kann. Sollte die Forderung nachweislich falsch sein, kann innerhalb von zwei Wochen nach Zustellung des Vollstreckungsbescheids bei Gericht Einspruch eingelegt werden. Falls kein Einspruch eingelegt wird, kann der Gläubiger mit diesem Titel, der mindestens **dreißig Jahre** Gültigkeit hat, sofort den Gerichtsvollzieher mit der Zwangsvollstreckung beauftragen, um Wertgegenstände aus der Wohnung oder auch Fahrzeuge zu pfänden. Ebenso berechtigt der Titel den Gläubiger, eine Konto- oder eine Gehaltspfändung vorzunehmen zu lassen. Auch Renten und Pensionen sind pfändbar, wenn sie den Pfändungsfreibetrag (aktuell 1178,- Euro) übersteigen.

Wer häufiger seine Rechnungen nicht bezahlen kann und öfter auf Mahnungen nicht reagiert, sollte sich unbedingt Unterstützung bei einer Schuldnerberatung holen. Mülheim bietet die Schuldnerberatung bei der AWO (Arbeiter Wohlfahrt) in der Bahnstraße 18, Telefon 0208 45003194, an.

TI

## Eine wirksame Waffe

Geschafft! Ich hatte den großen Manfred in die Flucht geschlagen. Wir hatten uns wegen irgendeiner Kleinigkeit gestritten. So wie es bei Kindern oft vorkommt. Daraus war ein etwas heftigeres Gerangel geworden. In größter Not riss ich mir meine Plümmelmütze vom Kopf, holte weit aus und schlug Manfred so fest ich konnte ins Gesicht. Ich war erfolgreich. Manfred rannte heulend davon. Das Ganze ereignete sich auf der Dorfstraße vor dem Haus meiner

Großmutter. Hier waren meine Mutter und ich 1944 evakuiert.

Eine Reaktion auf meine Tat blieb nicht lange aus. Empört kam Manfreds Mutter angelaufen und beschwerte sich lautstark, dass ich ihren Jungen geschlagen hätte. Doch die Antwort meiner Mutter war, wie ich zufrieden feststellte, so wie von mir erwartet. Sie lachte und sagte: „Aber Frau Schlüter, schauen Sie sich doch mal meine kleine Gudrun an. Sie ist kaum 4 Jahre alt und Ihr Manfred ist

schon 7. Sie glauben doch wohl nicht im Ernst an das, was Sie sagen.“ Ich stand dabei, war still und machte ein möglichst harmloses Gesicht. Im Stillen freute ich mich über meine wirksame „Waffe“. Meiner Mutter habe ich nie gestanden, wie es wirklich war. Hin und wieder denke ich noch immer an diese kleine Begebenheit und habe ein schlechtes Gewissen. Aber nur ein ganz kleines bisschen.

GP

## Das Rotkehlchen

... ist der „Vogel des Jahres 2021“. Bei der ersten öffentlichen, vom Naturschutzbund Deutschland (nabu) durchgeführten Wahl haben zwischen dem 9. Oktober 2020 und dem 19. März 2021 etwa 450.000 Menschen mitgemacht. Und das Rotkehlchen hat mit 59.338 Stimmen vor Rauchschwalbe (52.410 Stimmen) und Kiebitz (43.227) das Rennen um den Titel gemacht. Die komplette Rangliste aller Vogelarten mit Steckbrief und Bildern findet man auf der Internetseite [nabu.de](http://nabu.de). Auf Wunsch wird jeder Informationstext auch vorgelesen und

der Gesang eines jeden der vorgestellten Vögel ist zu hören.

Für meine Familie und mich ist das Rotkehlchen seit jeher unser Lieblingsvogel. Angefangen hat diese "Liebe" im Garten meines Großvaters, dem ich bei der Gartenarbeit helfen durfte - immer umgeben von "Mucki", wie wir das Rotkehlchen nannten. Es begleitete mich im Garten meiner Eltern, dann später in meinem eigenen. Auch meine Kinder hatten den niedlichen



Vogel ins Herz geschlossen. Er gehörte so sehr zur Familie, dass mein kleiner Sohn im Urlaub in der Schweiz beim Anblick eines Rotkehlchens ausrief: "Ach wie toll, unser Mucki ist mit uns in den Urlaub geflogen!" GST-B/Illustration: ev

## Kunstmuseum Temporär

Seit November 2018 gibt es in Mülheim das Museum Temporär.

Das städtische Kunstmuseum Alte Post musste für dringend notwendige Renovierungen (Klimatechnik, Brandschutz, Wärmedämmung und Veranstaltungstechnik) für mindestens zwei Jahre geschlossen werden. Die Renovierungsarbeiten sollen im Frühjahr 2022 abgeschlossen sein. Während dieser Zeit wurden die vorhandenen Kunstwerke in ein Spezial-

Angebot. Es werden Ausstellungen zu zeitgenössischen Themen angeboten. Nach Absprache sind Führungen und Fachdiskussionen buchbar. Die Besucherzahlen zeigen, dass auch Menschen angesprochen werden, die nicht unbedingt zum Stammpublikum des Museums Alte Post gehörten. Diese erfreuliche Tendenz lässt hoffen, dass hierdurch Anreize geschaffen wurden, die Besucherfrequenz nach Wiedereröffnung der renovierten Alten Post zu steigern.

Diese Touren sind Spaziergänge im Mülheimer Stadtgebiet. Sie ermöglichen das Erleben von Kunst und Architektur im öffentlichen Raum unter fachlicher Leitung. Soweit „Corona“ es zulässt, sollen auch in diesem Jahr wieder eine Reihe von Touren stattfinden. Weiterhin ist für die nächsten Monate im Museum Temporär folgendes Ausstellungsprogramm in Vorbereitung: Eine Ausstellung zum Jubiläum des Mülheimer Kunstvereins zum Thema „Farbe – Raum - Objekt“.



depot ausgelagert. Aber was erwartet in der Zwischenzeit den kunstinteressierten Bürger? Die Museumsleiterin Dr. Beate Reese und ihr Team entwickelten die innovative Idee einer kleinen Ausstellungsfläche in der Mülheimer Innenstadt. Ein Ladenlokal mit entsprechendem Ausstellungsraum fand sich auf der unteren Schloßstraße.

Bei freiem Eintritt und guter Erreichbarkeit bietet das Museum Temporär dem Besucher ein niederschwelliges

Im Museum Temporär bot sich neben der Möglichkeit zur Präsentation kleinerer Kunstwerke sogar die Weiterführung des interessanten Museumsshops an. Einkauf, Dekoration und Verkauf und Buchhaltung - alles wird in ehrenamtlicher Arbeit geleistet. Das eingenommene Geld aus dem Verkauf der Artikel ist eine wichtige Säule zur Unterstützung der Museumsarbeit.

Großer Beliebtheit erfreuen sich seit März 2020 die „StadtKunstTouren“.

Anschließend zeigt Yana Tuzharova, eine Kunststipendiatin der Stadt Mülheim, ihre Werke unter der Überschrift „Metamorphosen“. Den Abschluss bildet unter dem Titel „Das Runde“ die Jahresausstellung der Mülheimer Künstlerinnen und Künstler. Das erfolgreich umgesetzte Konzept von Dr. Reese und ihrem Team für das Museum Temporär ging perfekt auf. Andere Städte, die über ähnliche Renovierungsarbeiten ihrer Museen nachdenken, zeigten bereits großes Interesse an diesem Modell.

Anmeldungen und Informationen zu den StadtKunstTouren:  
[elke.morain@muehlheim-ruhr.de](mailto:elke.morain@muehlheim-ruhr.de),  
 Telefon 0208 455-4171

CMJ/Bild: Heiko Tiemann

# Grundrente

**Nun ist sie seit dem 1. Januar 2021 da, die Grundrente für langjährig Versicherte.**

Gedacht ist sie für diejenigen, die über Jahre in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt haben, aber aufgrund ihres geringen Verdienstes nur eine niedrige Rente erhalten. Sie sollen bessergestellt werden als diejenigen, die, aus welchem Grund auch immer, nur wenige oder nie Rentenbeiträge entrichtet haben.

Die Grundrente ist jedoch kein allgemein fester Betrag, sie wird individuell berechnet. Voraussetzung für den Bezug von Grundrente ist (sehr kurz gefasst), dass

- mindestens 33 Jahre an Grundrentenzeiten in der Rentenversicherung erreicht werden. Den vollen Anspruch auf Grundrente erhält aber erst, wer 35 Versicherungsjahre aufweist. Bei weniger als 33 Jahren besteht kein Anspruch, berücksichtigt werden maximal 35 Jahre.
- das Einkommen mindestens 30%, höchstens aber 80% des Durchschnittsverdienstes betragen hat.

Da diese Rente aber nur wirklich Bedürftigen zukommen soll, besteht außerdem kein oder ein verminderter Anspruch, wenn das Einkommen eine bestimmte Grenze übersteigt. Diese liegt zurzeit bei 1.250 Euro für Alleinstehende und 1.950 Euro pro Monat für verheiratete oder in eingetragener Lebenspartnerschaft lebende Menschen.

Schon die Berechnung der normalen Altersrente, die in *Alt? na und!* Ausgabe 104, S.5, ansatzweise beschrieben wurde, ist aufwendig. Es ist für jeden, der einmal Rente beziehen will, deshalb wichtig, dass sein Versicherungsverlauf so lückenlos wie



möglich belegbar ist. Die Rentenversicherung sendet dafür in regelmäßigen Abständen Bescheide mit den bei ihr berücksichtigten Zeiten und Bezügen zu, aus denen abgelesen werden kann: Wann habe ich wieviel verdient und Rentenbeiträge entrichtet, wann war ich in Ausbildung, Schule oder Studium, wann bei der Bundeswehr oder beim Zivildienst, wann war ich arbeitslos oder arbeitsunfähig, habe Kinder erzogen oder Angehörige gepflegt und vieles mehr. All das wirkt sich auf die anrechenbaren Zeiten und auf die Höhe der Rente aus. Nachdem alle Zeiten und Einkünfte erfasst und in Entgeltpunkten ausgewiesen wurden, müssen diese mit dem Zugangsfaktor (wann gehe ich in Rente), mit dem Rentenfaktor (beziehe ich Altersrente, Rente wegen Erwerbsminderung, Witwen- oder Waisenrente o. ähnliches) und mit dem aktuellen Rentenwert multipliziert werden. Jetzt muss zusätzlich für jeden Beitragsmonat geprüft werden, ob die Voraussetzungen für die Grundrente erfüllt sind. Das Gesetz sieht weiter

vor, den so für die Grundrente ermittelten Betrag noch mal mit dem Faktor 0,875 zu multiplizieren, was einer Verminderung von rund 12,5% entspricht. Dieser Abschlag wird vorgenommen, um einen Abstand zu den Versicherten zu erzielen, die durch eigene Beitragsleistungen einen Rentenanspruch erworben haben, jedoch keinen Anspruch auf Aufstockung. Die für jeden Versicherten errechnete Rente setzt sich also aus etlichen Faktoren zusammen. Es wird davon ausgegangen, dass sich diese Berechnungen für die Grundrente für einzelne Berechtigte (insgesamt etwa 1,3 Millionen) bis zum Ende des

Jahres 2022 hinziehen können. Die Grundrente wird dann allerdings rückwirkend zum Januar 2021 ausbezahlt. Vorsorglich sollte bei geringfügigen Renten/Einkommen Grundversicherung beim Sozialamt beantragt werden.

Da die Grundrente im Zusammenhang mit der Altersrente ermittelt wird, ist sie nicht separat zu beantragen. Die Rentenversicherung prüft von sich aus, ob überhaupt Grundrente in Betracht kommt und wie hoch diese ausfallen wird. Das gilt für diejenigen, die bereits Rente beziehen, wie für Rentenanwärter. Hingegen **muss** derjenige, der in nächster Zeit in Rente gehen will, einen Antrag auf Altersrente stellen! Jeder Anspruchsberechtigte sollte sich rechtzeitig (etwa drei, besser sechs Monate) vor Beginn des Rentnerdaseins an die Rentenversicherung wenden. Die Rente wird sonst erst für die Zeit nach Antragstellung gezahlt.

FAM/Bild: Wilfried Pohnke, Pixabay

Wer sich näher mit den Bestimmungen zur Grundrente beschäftigen will, findet zum Beispiel in der Broschüre „Die neue Grundrente für langjährige Versicherte“, herausgegeben von der Rechtsabteilung des Paritätischen Gesamtverbandes, Oranienburger Straße 13-14 in 10178 Berlin, für 6 Euro entsprechende Informationen. Weitere Auskünfte bietet auch die Deutsche Rentenversicherung unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Grundrente/grundrente\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Grundrente/grundrente_node.html)

## Die Schafgarbe

**Kennen Sie die Schafgarbe auch noch aus Ihrer Kindheit? Ich weiß nicht, wie sie hier im Ruhrgebiet genannt wurde, meine Großmutter nannte sie Tausendblatt.**

Ich kann mich gut daran erinnern, dass sie mich öfter beauftragte, einen Strauß Tausendblatt zu holen. Das war damals ganz einfach. Ich ging auf die Wiese, auf der wir Kinder immer spielten und konnte dort die Blumen pflücken. Mit ihren weißen Blüten-dolden waren sie gut zu finden und es umgab sie ein sehr aromatischer Duft. Oma machte dann daraus einen Tee, den ich trinken musste, wenn ich Bauchweh hatte. Sie selbst hat sich oft ein Handtuch über den Kopf gezogen und das Gesicht über den Topf mit dem heißen Tee gehalten, um die aufsteigenden Dämpfe einzuatmen. Ja, die Schafgarbe ist ein richtiges Heilkraut, das die Gallensäfte anregt, sowie Magen-, Haut- und Schleimhautentzündungen heilt.



Wenn Oma einen Salat aus den Pflanzen vom Gemüsebeet machte, waren immer ein paar Blätter vom Tausendblatt dabei.

Heute weiß ich, dass die Schafgarbe in der ganzen Welt mit vielen Unterarten verbreitet ist. Ich habe vier Pflanzen davon auf meinem Balkon. Die Insekten lieben sie. Aber schon die Germanen und die Indianer kann-

ten die Schafgarbe, selbst die Chinesen benutzten die Stängel als Orakel.

Die Schafgarbe war schon 2004 Heilpflanze des Jahres. In 2021 ist sie die Staude des Jahres.

Über den Baum des Jahres 2021, die Stechpalme, werde ich im nächsten Heft berichten.

ev/Foto: Anja (cocoparisienne auf Pixabay)

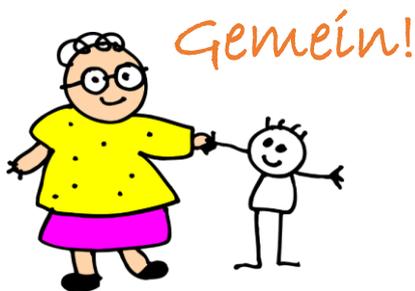
## Alles umsonst

Wir haben seit einigen Jahren ein kleines Vogelhäuschen im Garten, in dem alljährlich Meisen nisten. Nun war das gute Stück doch in die Jahre gekommen, sah unansehnlich aus und wurde von uns notdürftig restauriert. Leider war es keine Augenweide mehr und so hielt ich nach zwei neuen

Vogel-Immobilien Ausschau und wurde auch fündig. Es wurden zwei unterschiedliche, hübsche, bunte Häuschen, die ich persönlich entzückend fand. Das etwas verkommene Häuschen bekam erst einmal einen leicht veränderten Standort, wo es nicht so ins Auge fiel. Nun wartete ich gespannt, wie die Vogelwelt wohl auf

meine „Traumhäuser“ reagieren würde. Nach kurzer Zeit musste ich bedauerlicherweise feststellen, dass sie wieder in ihre „Schrott-Immobilie“ gezogen waren. Na ja, vielleicht überlegen sie es sich ja später mal anders.

SW



Empört kommt meine Enkelin, vier Jahre alt, auf mich zu und sagt: "Oma, meine Mama sagt zu der Mutter von meiner Freundin Ella immer dumme Nick. Ich finde das gemein und dumm ist die auch gar nicht!"

Das muss aufgeklärt werden und so gehen wir beide zu der gemeinen Mama. Deren Erklärung ist ganz einfach: "Ich sage nicht dumme Nick. Ich sage Dominique, denn so heißt die Mama von Ella nun mal."

GST-B

## Rätsellösungen

**Silberrätsel: Lösungssatz:** Auch Umwege erweitern unseren Horizont.  
**Lösungswörter:** Adler, Unstimm, Clou, horchen, unterwegs, Misere, Wanderer, Ebene, Gattin, einfach, ebenso, Ru-  
 derer, Wessi, Eisenerz, Indio, Tallin, Eremit  
**Bilderrätsel:** Hauswand Mühlheimer Jazzclub (Förderverein für Jazzmusik in Mülheim an der Ruhr e.V.) / Hopfen-  
 sack, Kalkstr. 23  
**Visitenkarten:** Fensterputzer, Ingenieur, Frankenhäusen  
**Goethe:** Zähne

## Tanz im Schloss *Ein Tanzvergnügen der besonderen Art*

**Als Gast beim Tanztee in der Seniorenbegegnungsstätte im Schloss Styrum habe ich schon lange nicht mehr so viele strahlende Gesichter und begeisterte Tänzer gesehen.**

Ungefähr dreißig tanz- und musikliebende Senioren haben sich besonders schick gemacht und genießen hier die Atmosphäre. Zuerst wird bei Kaffee und Kuchen ausgiebig geklönt.



Die Gäste kennen sich zum Teil aus dem Stadtteil oder sie kommen aus einer Wohngruppe für Demenz-Erkrankte. An einem Tisch sitzen Bewohner des Marienhofs, sie sind seit Jahren Stammgäste. Punkt fünfzehn Uhr ertönt die Musik „Ich tanze mit dir in den Himmel hinein“ und Peter Behmenburg von der Mülheimer Alzheimer Gesellschaft eröffnet mit seiner Frau Anna Genta-Behmenburg den Tanz. Die Musik aus den fünfziger und sechziger Jahren ist allen bekannt und wird mit großer Begeisterung mitgesungen.

Zwei Drittel der Anwesenden sind Frauen, sie tanzen auch miteinander oder alleine. Andere singen mit und schauen vergnügt den Tanzenden zu. Auch die Männer schwingen eifrig das Tanzbein.

Einige der Anwesenden sind an Alzheimer oder Demenz erkrankt. Es ist bemerkenswert zu erleben, welche wunderbare Medizin Musik

und Tanz sind: Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung oft apathisch wirken, singen die Lieder und tanzen so gut es geht im Rhythmus mit. Auf zuvor ausdruckslosen Gesichtern ist plötzlich wieder Lebensfreude sichtbar. Es ertönt Rock'n Roll-Musik und es werden die Hüften geschwungen - alle Wehwehchen sind wie weggeblasen. Knie, Rücken, Hüfte, Rollstuhl - alles kein Problem! Man könnte fast meinen, sie wären alle in einen Jungbrunnen gefallen. Einige Ehepaare tanzen hingebungsvoll miteinander, obwohl einer von ihnen nicht mehr ganz gesund ist. Sie tanzen wie in früheren Zeiten, genießen die Nähe und sind glücklich, den Alltag kurz zu vergessen. Die vertrauten Melodien wecken Erinnerungen und verschönern die Gegenwart. Ich war berührt, wie sehr das musikalische Erleben die Menschen stimuliert und aktiviert.

Mich begeistert die lebendige Ausstrahlung dieser Menschen bei einem Seniorentanztee, so viel Lebensfreude und Tanzlust hatte ich nicht erwartet. Vielleicht sollten wir es alle einmal versuchen, uns losgelöst und unbeschwert im Kreis zu drehen und laut alte Lieblingslieder mitzusingen? Es macht Spaß und tut der Seele und dem Körper gut.

Zu diesem wunderbaren Nachmittag im Schloss Styrum, Moritzstrasse 102, 45476 Mülheim, hatten der Nachbarschaftsverein Styrum in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V. und der Stadt Mülheim eingeladen. Für die Musik sorgte Udo Machecka vom Nachbarschaftsverein, Kaffee und Kuchen steuerten die ehrenamtlichen Helferinnen des Nachbarschaftsvereins bei. Dieses tolle, für alle Mülheimer Seniorinnen und Senioren offene Angebot fand bis zum Beginn der Corona-Einschränkungen jeden dritten Samstag im Monat ab 15 Uhr statt. Der Eintritt war frei und bei Bedarf konnte der Fahrdienst des Nachbarschaftsvereins genutzt werden, Telefon 0208 37739937.

**Bei so viel Freude und Lebenslust kann ich gut verstehen, dass die Beteiligten sehnsüchtig darauf warten, dass es den Tanztee bald wieder geben wird.**

Text und Foto: TI

## Mir fehlen die Worte

**„Gestern habe ich in der Stadt unsere frühere Nachbarin gesehen. Wie hieß die noch mal?“**

Diese Situation kennen wir alle: Wir kommen nicht auf einen uns bekannten Namen oder Begriff, egal wie sehr wir uns auch anstrengen. Viel später, wenn wir uns schon um ganz andere Dinge kümmern, fällt er uns dann plötzlich doch noch ein.

**Warum ist das so?**

Ein Name oder Begriff hat unterschiedlich Merkmale, beispielsweise klangliche, rhythmische oder grammatikalische. Dementsprechend wird

er mehrfach in unserem Gehirn gespeichert. Wollen wir das Wort aussprechen, müssen möglichst viele Merkmale abgerufen werden. Eins allein reicht nicht, der Begriff „bleibt uns auf der Zunge liegen“. Das passiert besonders dann, wenn der Begriff nicht häufig verwendet wird. Manche Eigennamen von Personen und Orten sowie (Fremd-)Wörter werden eben nicht so oft benutzt wie andere, alltäglich verwendete Wörter. Auch Stress, Angst und Überforderung können das Abrufen von Begriffen erschweren.

Wer unter Wortfindungsstörungen, die nicht Folge einer Erkrankung

sind, leidet, kann leicht etwas dagegen tun. Zum einen kann der Wortschatz mit Übungen vergrößert werden, zum Beispiel indem man die gesuchten Begriffe umschreibt oder in beliebigen Kategorien (Farben, Lebensmittel Vornamen, Sportarten) im Kopf oder auf Papier möglichst viele Wörter sammelt. Zum anderen ist Kommunikation wichtig. Im Gespräch üben wir den Abruf von Wörtern aus dem Gehirn. Dieser Vorgang kann bei mangelndem „Training“ verkümmern. Sprechen Sie also so oft wie möglich mit anderen Menschen. Und wenn das nicht gut möglich ist, sprechen Sie einfach laut mit sich selbst. GST-B

## Spazierengehen

Schon als Kind war mir das Spazierengehen sehr vertraut, denn meine Großeltern machten fast jeden Nachmittag „einen Bummel“ durch einen nahegelegenen großen und vielseitigen Park.

Sonntags gab es einen Familienausflug, natürlich im feinen „Sonntagskleid“. Für mich war es meist etwas langweilig, vor allem, weil wir fast immer denselben Weg nahmen. Lustiger fand ich es, wenn mein Großvater allein mit mir spazieren ging, unterwegs spannende Geschichten von

Räubern erzählte, Papierdrachen steigen ließ oder mit mir Kastanien sammelte.

Mein Interesse auf Spaziergängen galt damals wie heute vor allem den Pflanzen. Ich machte manchmal Umwege, um durch eine blühende Allee schlendern zu können.

Als ich später im Rahmen meiner Ausbildung in verschiedenen Städten wohnte, habe ich sie oft allein zu Fuß erkundet, vor schlichten Zechenhäusern und prächtigen Stadtvillen gestanden, hinter Zäunen in bunte Gärten geblickt und die Fontänen in gepflegten Parks bewundert.

Auch unser schönes, vielseitiges Mülheim haben mein Mann und ich in vielen Jahren beim Spazieren entdeckt: die anheimelnde Altstadt, die grüne, belebte Ruhrlandschaft, die Außenbezirke, wo es noch Landwirtschaft und große Wälder gibt, Hügel mit schöner Aussicht und Täler mit plätschernden Bächen, an denen im Frühjahr Buschwindröschen blühen. Ja, spazieren gehen tut so gut, ob im heimischen Mülheim oder in der näheren und weiteren Umgebung.

Inzwischen haben Forscher herausgefunden und durch viele Studien belegen können, dass regelmäßiges Gehen nicht nur die Muskeln des Körpers trainiert und stärkt, die Elastizität der Gefäße und die Herzfunktion verbessert, sondern dass durch die vermehrte Sauerstoffzufuhr die Blutzirkulation im Gehirn erhöht wird. Hierdurch nehmen die Konzentrationsfähigkeit und das Denkvermögen zu. Die Hirnleistung wird gesteigert, sogar die Hirnalterung verzögert sich. Die wohltuenden Wirkungen des Spazierengehens werden auch zunehmend therapeutisch genutzt, zum Beispiel gegen Depressionen oder Angststörungen. Das Laufen in der Natur



Mendener Höhe im Frühjahr

macht „den Kopf frei“ und kann Verspannungen lösen. Wir sehen ganz neue Bilder und hören fremde Geräusche, die uns beschäftigen oder wir freuen uns gerade am Vertrauten, das Erinnerungen weckt.

Oft denke ich auf bestimmten Wegstrecken an die Menschen, mit denen ich dort früher gegangen bin, sogar daran, worüber wir damals gesprochen haben. Laufen, schauen, hören, reden, denken - wir erweitern unseren Horizont fast unmerklich. Wir beobachten, berühren, setzen alle Sinne ein und lernen dazu. Richtig spannend wird es, wenn wir uns verlaufen und nach Anhaltspunkten zur Orientierung suchen müssen. Unser Hirn arbeitet auf Hochtouren, unsere Gefühle schwanken zwischen Unsicherheit und großer Erleichterung, wenn endlich unser Weg wieder klar vor uns liegt- Erfahrungen, die sich einprägen.

Trotz aller Liebe zum Spaziergang, eines fehlt mir noch: Die Regelmäßigkeit!

***Ich bin eine „Schönwetterläuferin“. Bisher fällt es mir sehr schwer, bei Wind und Wetter, bei Müdigkeit oder bei der Verlockung durch ein spannendes Buch unbeirrt loszulaufen. Dabei soll es ja gerade das möglichst tägliche Spazierengehen sein, das neben der Freude auch die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile bewirkt. Ich will deshalb versuchen, es zu einem festen Bestandteil meines Tagesablaufs zu machen. Mich nicht nur immer wieder neu aufzufressen, sondern einfach eine gute Gewohnheit pflegen.***

MAS/Foto: GST-B

## Beim Orthopäden

Reichlich verspannt,  
mit dem Rücken zur Wand,  
sitze ich beim Orthopäden.

Erst Stunden später,  
die Muskulatur jetzt noch härter,  
werde ich zu ihm gebeten.

Nun dreht er flink  
meine Knochen auf links  
und fragt mich, ob es schmerze.

Ich sehe ihn dann  
mit verzerrtem Gesicht an  
und frage ihn, ob er scherze.

Hier muss man was tun  
und dürfe nicht ruh´n,  
um Besserung zu erreichen.

Auf zum Krankengymnasten,  
der wird das Problem antasten  
und Sehnen und Muskeln erwei-  
chen.

In ein paar Wochen dann wieder  
seh´ ich mir an ihre Glieder,  
bis dahin müssen Sie sich bewegen.

Denn jede Bewegung,  
Stimulans und Erregung  
wirkt einer Verschlechterung entge-  
gen.

Vom Gymnasten entspannt,  
mit dem Rücken zur Wand,  
sitze ich wieder beim Orthopäden.

FAM

## Ein Hund Namens „Aibo“

**Obwohl ein Hund nicht sprechen kann, ist Kommunikation mit ihm möglich. Je nachdem, wie er den Kopf hält, die Ohren und den Schwanz bewegt, sich auf dem Boden wälzt und durch viele andere Bewegungen, Mimik und Geräusche zeigt der Vierbeiner genau, was er fühlt und was er will. All das kann das Hündchen "Aibo" auch.**

Ein Hund kann auch seinen Besitzer "verstehen". Insbesondere Stimmungen nimmt ein Hund wahr und reagiert darauf. Auch das kann "Aibo", aber er kann noch viel mehr: Er nimmt Informationen über seine Umgebung mittels Kamera und Mikrofonen wahr und verarbeitet sie in einem internen Computer. "Aibo" ist kein gewöhnlicher Hund, er ist ein Roboter-Hund, "geboren" in Japan. Sein Name ist das japanische Wort für Partner und die Abkürzung von Artificial Intelligence roBOt. "Aibo" ist ein Superhund. Er ist von Anfang an stubenrein, er haart nicht, er beißt nicht, braucht kein Futter und keine Gassgänge.

Aber er kann im Haushalt auf Patrouille gehen und bei Auffälligkeiten Meldung machen kann. Ist "Aibo" ein Spielzeug? Vielleicht auch, aber besonders oft ist ein solcher Mitbewohner bei Senioren (in Japan) zu finden. Ihre Kinder, eingespannt durch Berufsstress und getrennt durch einen weit entfernten Wohnort, sind froh, dass sie durch "Aibo" wissen, wie es den Eltern geht und vor allem auch mitbekommen, wenn es Probleme gibt. Und Corona hat die Nachfrage nach ihm noch mal gesteigert, denn mit ihm sollen sich die alten Menschen weniger einsam und isoliert fühlen.

Ob ich wohl auch so einen Robo-Wauwau haben möchte, wurde ich von meinen Kindern (nicht wirklich ernsthaft) gefragt. Ich habe abgelehnt,



denn zum einen wohnen wir alle nur kontaktfreundliche fünf Minuten auseinander und zum anderen ist der Preis von circa 2.500 Euro doch ziemlich hoch.

GST-B/Bild: Sony Deutschland

**Hunde kommen in unser Leben, um zu bleiben.** Sie gehen nicht fort, wenn es schwierig wird, und auch, wenn der erste Rausch verflogen ist, sehen sie uns noch immer mit genau diesem Ausdruck in den Augen an. Das tun sie bis zu ihrem letzten Atemzug. Vielleicht, weil sie uns von Anfang an als das sehen, was wir wirklich sind: fehlerhafte, unvollkommene Menschen. Menschen, die sie sich dennoch genau so ausgesucht haben. Ein Hund entscheidet sich einmal für den Rest seines Lebens. Er fragt sich nicht, ob er wirklich mit uns alt werden möchte. Er tut es einfach. Seine Liebe, wenn wir sie erst verdient haben, ist absolut.

Pablo Picasso (1881-1973)

## Immer wieder...

*Der Winter ging, der Sommer kam,  
er bringt aufs Neue wieder  
den viel beliebten Wunderkram  
der Blumen und der Lieder.*

*Wie das so wechselt Jahr um Jahr,  
betracht ich fast mit Sorgen.  
Was lebte, starb, was ist, es war,  
und heute wird zu morgen.*

*Stets muss die Bildnerin Natur  
den alten Ton benutzen  
im Haus und Garten, Wald und  
Flur zu ihren neuen Skizzen.*

Wilhelm Busch (1832-1908)

### 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

**Redaktionsmitglieder:**

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](http://www.alt-na-und.de)

**Mail:** [redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)

**Auflage:** 6.000 Exemplare

**Druck:** Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

**Titelbild:** Ursula Vehar

*Ausgabe 121 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.*

# Silbenrätsel

1. Großer Greifvogel, Bundes.....
2. Quatsch, ohne Verstand.....
3. Glanzpunkt, „Knüller“ (nur eine Silbe).....
4. Heimlich lauschen.....
5. Auf dem Weg.....
6. Notlage, Elend.....
7. Er geht von einem Ort zum anderen .....
8. Weite, flache Landschaft .....
9. Veraltete Bezeichnung für Ehefrau.....
10. Unkompliziert .....
11. Genauso.....
12. Wassersportler auf schmalem Boot.....
13. Gegenstück vom „Ossi“.....
14. Metallhaltiges Gestein.....
15. Südamerikanischer Indianer .....
16. Hauptstadt von Estland .....
17. Einsiedler .....

**Silben:** ad – chen – clou – de – de – dio – ebe – eben – ei – ein – ere – erz – fach – gat – hor – in – ler – linn – mi – mit – ne – re – rer – rer – ru – se – sen – si – sinn – so – tal – ter – tin – un – un – wan – wegs – wes

Aus den ersten und letzten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein kluger Spruch des Österreichers Ernst Ferstl.

MAS

## Visitenkarten

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um die gesuchten Antworten zu finden.

Was ist dieser Herr von Beruf? ERNST PFUETZER

Welchen Beruf hat diese Dame? NURI GENIE

Aus welcher Stadt kommen HANS + ERNA KUFEN

## Goethe

... war ein Räselfreund. Besonders die, bei denen man "um die Ecke" denken muss, hatten es ihm angetan.

Und so hat er auch selbst "Kopfnüsse" verfasst.

Worüber schreibt er hier:

*Die besten Freunde, die wir haben,  
sie kommen nur mit Schmerzen an,  
und was sie uns für Weh getan,  
ist fast so groß wie ihre Gaben.  
Und wenn sie wieder Abschied nehmen,  
muss man zu Schmerzen sich bequemen.*

## Bilderrätsel



Wo befinden sich diese Schilder?

Foto: ER

# Autofahren bis ins hohe Alter



Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass die Fahrtüchtigkeit mit dem Alter nachlässt.

So habe ich es erlebt, dass unsere Enkelin Jeanne, die damals 10 Jahre alt und somit berechtigt war, einen Fußgängerüberweg mit dem Fahrrad zu überqueren, von einem 83jährigen Autofahrer auf dem deutlich gekennzeichneten Überweg angefahren wurde. Sie wurde mitsamt dem Rad über die Motorhaube des Opel-Kadetts geschleudert und landete auf dem Bürgersteig. Dabei zeigte die Ampel auch noch rot für den Autofahrer. Zum Glück waren ihr außer Prelungen und einem gehörigen Schrecken nichts passiert. Das Fahrrad hatte jedoch nur noch Schrottwert.

Dem Autofahrer tat das schrecklich leid. Als ich ihn dann ein paar Stunden später aufsuchte, hatte er Besuch von seiner Tochter. Diese und der Fahrer selbst erklärten überzeugend, dass der alte Herr nun seinen Führerschein abgeben werde. Dafür wird wohl auch das Straßenverkehrsamt gesorgt haben, das durch die Polizei darauf hingewiesen wurde.

Dann habe ich erlebt, dass eine nahe Verwandte kurz hintereinander zwei Unfälle - erst mit dem eigenen Wagen und dann mit dem des Ehemannes - baute. Nach dem ersten Unfall hatte sie vorsichtshalber eine Fahrstunde mit einem Fahrlehrer absolviert. Der Fahrlehrer (der noch mit 85 Jahren

täglich schult) hatte ihr attestiert, dass sie durchaus noch fahrtüchtig wäre, sofern sie schön langsam fahren würde. Aber die Fahrstunde hatte dann doch nicht geholfen und schweren Herzens und auch mit Zureden der Töchter verzichtete sie von da ab auf weitere Fahrversuche.

Ich selbst halte mich noch für fähig, meinen PKW unfallfrei durch den

Stadtverkehr zu lenken und dabei nicht als Hindernis für die anderen Verkehrsteilnehmer zu gelten. Bei längeren Strecken nehme ich aber gern die Unterstützung meiner erwachsenen Enkel in Anspruch, die mich immer mal wieder ablösen. Sollte ich irgendwann nicht mehr fahrtüchtig sein, wird das einen bitteren Einschnitt in meinem Leben und eine gewaltige Umstellung meiner Gewohnheiten bedeuten. Angefangen vom Einkaufen über Arztbesuche und Freizeitaktivitäten wie Fitness-Studiobesuch, Treffen mit Freunden,

Schach- und Bridgespielen in Vereinen, Besuch der Redaktionssitzungen von *Alt! na und?* bis zu Urlaubstrips wird es ziemlich schwierig werden. Zwar wäre es dann nicht gänzlich unmöglich, diese Dinge weiter zu betreiben, aber ich würde praktisch zurück versetzt in die Zeit als ich noch keinen PKW besaß. Mein Vater hatte nie ein Auto und besaß auch keinen Führerschein. Er musste sich immer auf den öffentlichen Nahverkehr verlassen und notfalls ein Taxi bestellen. Allerdings ist der öffentliche Nahverkehr im Ruhrgebiet im Vergleich zum Beispiel zu Berlin hoffnungslos im Rückstand.

Die Frage, wann ein älterer Mensch aufs Autofahren verzichten sollte, muss letzten Endes natürlich jeder selbst entscheiden. Sie sollte von Verantwortungsbewusstsein und nicht von Selbstüberschätzung her entschieden werden und nicht erst durch eine behördliche Maßnahme erzwungen werden, wenn man zum Beispiel als „Geisterfahrer“ auf der Autobahn erwischt wird. Vielleicht kann dazu aber auch ein Gespräch mit dem Hausarzt hilfreich sein, um die gesundheitliche Situation besser einschätzen zu können. Eine Altersgrenze per Gesetz festzulegen sollte es aber m.E. nicht geben.

GH/Foto: FAM

## Autofahren in jungen Jahren

Dagmar war die erste in meiner Klasse, die einen Führerschein hatte. Uns, ihren Klassenkameradinnen machte das ein wenig Sorge, denn Dagmar war ziemlich vergesslich und schusselig. Aber als ihre Eltern ihr – als vorgezogenes Abi-Geschenk – einen funkelneuen, knallroten VW Käfer schenkten, vergaßen wir unsere Bedenken und freuten uns sehr mit ihr. Natürlich wollten wir alle das Gefährt sehen und so kündigte sie an, dass sie am kommenden Samstag damit zur Schule fahren würde. Der Unterricht begann pünktlich – allerdings ohne Dagmar. Die traf deutlich verspätet und ziemlich aufgelöst ein und schon beim Eintreten in den Klassenraum platze es aus ihr heraus: "Die haben meinen Eltern ein kaputtes Auto verkauft! Es kommt nicht von der Stelle und es raucht und stinkt!"

Am kommenden Montag erklärte Dagmar uns kleinlaut, was passiert war: Sie hatte die knapp fünf Kilometer von zu Hause bis zur Schule mit Vollgas im ersten Gang zurückgelegt.

GST-B