

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 135

12/2024 - 2/2025

Einfach mal reden?
Rollator-Training
Die doppelte Weihnachtsgans



Aus der Geschichte lernen

Vor einiger Zeit war die Europawahl und zu meinem großen Entsetzen haben die Parteien mit rechter Gesinnung und undemokratischen Werten einen enormen Stimmzuwachs erhalten.

So wurde in Deutschland die AfD mit **15,9 %** gewählt, in NRW mit 12,6% und in Teilen in Ostdeutschland sogar mit 40,1 %. Im September waren Landtagswahlen in

Sachsen, Thüringen und Brandenburg, da erhielt die AfD erschreckende **30%**.

Ich frage mich, wie kann man eine Partei wählen, die vor der Wahl vom Verfassungsschutz beobachtet wurde oder deren Parteimitglieder und Spitzenkandidaten beschuldigt wurden, sich von Russland bestechen und von China bespitzeln zu lassen? Eine Partei, die offen proklamiert, aus der EU austreten zu wollen, ein völkisches nationalistisches Gedankengut verbreitet und sogar im Europaparlament aus der Fraktion der Rechtskonservativen wegen Verharmlosung der SS -Taten im zweiten Weltkrieg ausgeschlossen wurde. Vertreter dieser Partei leugnen den Holocaust, und sie wurden wegen Verbreiten von Naziparolen verurteilt und schmieden „Remigrationspläne“ zur Deportation von ausländischen Mitbürgern.

Das hatten wir doch alles schon einmal - mit verheerenden Folgen für die Welt.

Als Adolf Hitler 1933 in den Reichstag gewählt wurde, hatte er bereits seine Gedanken und Pläne niedergeschrieben und kaum jemand hat das ernst oder zur Kenntnis genommen. Einige Politiker und Großindustrielle waren damals der Meinung, dass sie die NSDAP und Hitler für ihre Zwecke instrumentalisieren könnten. Genau das Gegenteil ist eingetreten. Spätestens seit der Verabschiedung des Ermächtigungsgesetzes war klar, wer die Richtung in Politik und Gesellschaft vorgibt. Adolf Hitler hat den Reichstag und die Gesetzgebung für seine Zwecke manipuliert und die Bevölkerung mit Parolen und Versprechungen in die Katastrophe geführt. Ganz Europa hat unter dem zweiten Weltkrieg und seinen Folgen gelitten. Wir leben heute in einem demokratischen Europa und einem wohlhabenden Deutschland. Bei uns gibt es ein sehr gutes Sozialsystem, wir haben Renten, Arbeitslosenversicherung und Kranken- und Pflegeversicherung, Mindestlohn und Sozialhilfe. Es gibt Presse- und Redefreiheit und innerhalb von Europa können wir uns frei bewegen. Davon träumen andere Menschen auf dieser Welt. Natürlich gibt es Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten auch bei uns und es gibt auch Menschen, die sich abgehängt oder nicht verstanden fühlen. Das sollte aber nicht dazu führen, sich zu einem extremen Gedankengut verführen zu lassen, das unsere demokratischen Werte gefährdet. Hilfreich wäre sicherlich, wenn die gewählten Politiker die Sorgen und Missstände im Land aktiv angehen und ihre Wahlversprechen einlösen. TI

Erich Kästner:

Auszug aus seiner Rede am 10. Mai 1958 in Hamburg
aus Anlass der Bücherverbrennung
am 10. Mai 1933

“Die Ereignisse von 1933 bis 1945 hätten spätestens 1928 bekämpft werden müssen. Später war es zu spät. Man darf nicht warten, bis der Freiheitskampf Landesverrat genannt wird. Man darf nicht warten, bis aus dem Schneeball eine Lawine geworden ist. Man muss den rollenden Schneeball zertreten. Die Lawine hält keiner mehr auf. Sie ruht erst, wenn sie alles unter sich begraben hat.

Das ist die Lehre, das ist das Fazit dessen, was uns 1933 widerfuhr. Das ist der Schluss, den wir aus unseren Erfahrungen ziehen müssen, und es ist der Schluss meiner Rede. Drohende Diktaturen lassen sich nur bekämpfen, ehe sie die Macht übernommen haben.”



Bücherverbrennung am 10. Mai 1933 Foto: Bundesarchiv

„Wer rumjammert, man kann heute nicht mehr alles sagen, muss halt ein bisschen an seinem Wortschatz arbeiten.“

Diesen Spruch von Entertainer Harald Schmidt fand ich vor einigen Wochen in meiner Tageszeitung. Er zielt auf einen Satz, der seit einiger Zeit des Öfteren in der Öffentlichkeit, aber auch bei privaten Treffen zu hören oder zu lesen ist: „Man darf ja heute in diesem Land nichts mehr oder jedenfalls nicht mehr alles sagen!“ Und dann wird - mal weinerlich, mal aufgebracht - die eingeschränkte Meinungsfreiheit beklagt.



Meinungs- und Pressefreiheit sind ein hohes Gut

Menschen, die so etwas sagen, zeigen, dass sie nicht verstanden haben, was Meinungsfreiheit bedeutet. „Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten (...). (...) Eine Zensur findet nicht statt.“, heißt es (etwas verkürzt) im deutschen Grundgesetz. Bedeutet das, dass man alles sagen darf, was einem gerade durch den Kopf schießt, selbst wenn es beispielsweise volksverhetzend oder beleidigend ist? Auf keinen Fall. Denn schon der zweite (in dem Kontext gerne vergessene) Absatz des Artikels schränkt die Meinungsfreiheit ein: „Diese Rechte finden ihre Schranken in den

Vorschriften der allgemeinen Gesetze, den gesetzlichen Bestimmungen zum Schutze der Jugend und in dem Recht der persönlichen Ehre.“ Das heißt, jeder Mensch hat das Recht, seine Meinung frei zu äußern, ohne juristisch verfolgt zu werden, sofern er bei seiner Meinungsäußerung keine Gesetze übertritt.

So konnten beispielsweise in der Corona-Zeit Querdenker auf öffentlichen Veranstaltungen lautstark - auf Bühnen, geschützt von der Polizei - beklagen, dass Deutschland eine Diktatur sei, in der man ja nichts mehr sagen dürfe. Das durften sie, denn Behauptungen der Querdenker - egal wie unsinnig sie waren - sind nicht illegal und daher vom Recht auf freie Meinungsäußerung gedeckt. Medien, die über diese Veranstaltungen berichteten und so manche Äußerung widerlegten, gehörten zur „Lügenpresse“ und die müsste verboten werden - so die Forderungen der Redner und ihrer Anhänger.

Im privaten Kreis habe ich erlebt, wie der Chef einer Firma berichtete, dass er sich entschieden habe, dem „blöden Kanaken“ zu kündigen. Der sei faul und dumm, wie alle Türken. Als andere Anwesende empört auf diese Ausdrucksweise reagierten, sah der Chef das als „Beweis“ dafür, dass man in Deutschland seine Meinung nicht mehr äußern dürfe.

Beide Beispiele zeigen, dass Menschen die Einschränkung ihrer Meinungsfreiheit beklagen, wenn ihren Äußerungen widersprochen wird oder diese gar widerlegt werden. Diese Menschen (wollen?) übersehen, dass auch andere Meinungen im Rahmen der oben genannten Gesetze frei geäußert werden dürfen, denn es gibt eben auch ein Recht auf Widerspruch. Die Einschränkung der Meinungsfreiheit oder gar ihr Verbot bedeutet das nicht - im Gegenteil.

GST-B/Foto: Pixabay

Die Selbstkritik hat viel für sich

Wilhelm Busch 1832 - 1908

Die Selbstkritik hat viel für sich.
Gesetzt den Fall, ich tadle mich,
So hab' ich erstens den Gewinn,
Daß ich so hübsch bescheiden bin;
Zum zweiten denken sich die Leut,
Der Mann ist lauter Redlichkeit;



Selbstportrait von 1873

Auch schnapp' ich drittens diesen Bissen
Vorweg den andern Kritiküssen;
Und viertens hoff' ich außerdem
Auf Widerspruch, der mir genehm.
So kommt es denn zuletzt heraus,
Daß ich ein ganz famoses Haus.

Quelle: Busch, Gedichte. Kritik des Herzens, 1874

Ein Nachmittag für Respekt und Wertschätzung

Wie wir aus den Medien erfahren oder durch eigene Beobachtung wahrnehmen, gibt es eine Zunahme respektlosen Verhaltens. Am 14. September 2024 waren Bürger und Bürgerinnen aus diesem Anlass zu einem Dialog unter Federführung des Bundesministeriums des Innern und für Heimat eingeladen. Die Veranstaltung fand in der Hochschule Ruhr West statt. Als Dialogpartner nahmen Einsatzkräfte der Bundespolizei, der Feuerwehr, des Technischen Hilfswerkes und der Johanniter teil.

Unter dem Titel HIER FÜRS WIR. ZUSAMMEN FÜR MEHR RESPEKT ging es um verschiedene Formen von Gewalt im öffentlichen Raum gegen Menschen, deren berufliche oder ehrenamtliche Aufgabe es ist, sich um andere zu kümmern.

Zur Frage, was sich im beruflichen Alltag geändert habe, wurde übereinstimmend von weniger Respekt in Form von Umgehung gesetzlicher Regeln in Gefahren- und Notsituationen gesprochen. Ein Vertreter der Bundespolizei ergänzte, dass die Leute einfach nicht mehr warten wollten. Sie befassten sich eher mit der Befriedigung ihrer Neugier als mit geeigneter Hilfe vor Ort.

Verstärker für Situationen in Konfrontation seien Alkohol- und Drogeneinfluss und eine besondere Dynamik in Gruppen. In ihrer mittelbaren Wirkung wurden auch die Sozialen Netzwerke genannt. Auch mangelnde Bildung könnte eine Rolle spielen.

Neben den negativen Erfahrungen im Umgang mit Menschen, die Regeln missachten und Grenzen überschreiten, berichteten die Einsatzkräfte der

Bundespolizei auch von anderen beruflichen Situationen, in denen sie nicht nur ihren gesetzlichen Auftrag erfüllen, sondern in humaner Haltung und Ausführung des Einsatzes Menschen helfen können. Die Vertreter des Technischen Hilfswerkes, der Feuerwehr und der Johanniter berichteten, dass sowohl im Beruf als auch im Ehrenamt die Freude an der Übernahme von Verantwortung und am Kontakt zu Menschen groß sei.

Nach den Schilderungen aus dem beruflichen Alltag und zur Faktenlage erfuhr das Publikum dann noch etwas zum Berufsethos der Einsatzkräfte und zu den Erkenntnissen in Praxis und Ausbildung, wie bei Einsätzen zielführend und entschärfend vorgegangen werden kann. So erklärten sie, in Methoden der Deeskalation und des zwischenmenschlichen Umgangs intensiv geschult zu werden, um auf sich verändernde Einsatzlagen vorbereitet zu sein.

Wichtige Tipps für das Verhalten der Bürger und Bürgerinnen im Bedarfsfall gab es auch:

- als Unbeteiligter Abstand zum Geschehen halten, wenn keine Hilfe möglich oder erforderlich ist
- sofort die Polizei oder die Rettungskräfte rufen
- sich als Zeuge zur Verfügung stellen.

Zum Schluss eines informativen Austausches blieb die Frage offen, wie man über Bürgerdialoge hinaus die Menschen erreichen kann, die Regeln missachten, sich problematisch verhalten und Anlass für diese Veranstaltungsreihe geben. Die



Vertreterin des Bundesministeriums wurde gebeten, bei der Suche nach infrage kommenden Zielgruppen und geeigneten Veranstaltungsorten weiter aktiv zu bleiben. Es wurden auch schon Vorschläge erörtert.

Das Interesse am Dialog mit der Zivilgesellschaft in dieser Art von Zusammenkunft war vorhanden und alle Aktiven schienen an diesem Tag zufrieden zu sein.

Gleichwohl war auch Enttäuschung im Publikum erkennbar, da dieses Veranstaltungsformat nicht ansatzweise die Frage nach den Ursachen im übergeordneten gesellschaftlichen Bezug beleuchten konnte. Hierfür bedarf es dringend breiterer Öffentlichkeit und Berücksichtigung wissenschaftlicher Studien zu Ursache und Wirkung.

Die negative Entwicklung bei den Einstellungen gegenüber öffentlichen Funktionsträgern der demokratischen Gesellschaft muss aufgehalten werden. Die Erfahrung dieser Veranstaltung zeigt, dass Bürger/innen als Multiplikatoren im Prozess zur Verfügung stehen.

Die Veranstaltung wurde von einem Dolmetscher für Gebärdensprache begleitet.

MA

Foto: Pixabay, Microsoft, Wikimedia





BÜRGERRAT ERNÄHRUNG

Der erste Bürgererrat Deutschlands, der vom Bundestag eingesetzt wurde, hatte ein Thema, was uns alle betrifft: Ernährung.

Ernährungsthemen statt. Diese Kleingruppen boten allen Teilnehmenden einen Raum, sich aktiv in den Prozess einzubringen und Gehör zu finden.

sich – trotz unterschiedlicher Sichtweisen – mit Wertschätzung.“

„Wir sind nicht hergekommen, um etwas zu verbieten, sondern um etwas zu bewirken.“



Lebendige Demokratie

Das Besondere an Bürgerräten ist, dass die Teilnehmer zufällig aus der Bevölkerung ausgelost werden. Menschen mit akademischem Abschluss sitzen neben denen aus dem Handwerk, Ältere neben Jugendlichen, hier geborene neben zugewanderten. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam Lösungen für politische Probleme vorzuschlagen. Die 160 Mitglieder des Bürgerrates aus 62 Städten und Gemeinden aus ganz Deutschland kamen im September 2023 zum ersten Mal zusammen. Es fanden Wochenendtreffen in Berlin und in digitalen Abendsitzungen statt. Kernarbeit des Bürgerrates war der informierte sachliche Austausch von Argumenten für oder gegen eine bestimmte Maßnahme im Bereich Ernährung und die sich daraus ergebende Erstellung von Handlungsempfehlungen an den Bundestag. In professionell moderierten Kleingruppen fanden Diskussionen über

Nach jeder Diskussionsrunde trafen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Plenum. Dadurch kam es zu einem gemeinsamen Verständnis des Diskussionsstandes und es wurde redaktionelle Arbeit an den Ergebnissen vorgestellt. Schritt für Schritt vertiefte sich dadurch die Diskussion und die Maßnahmen konkretisierten sich bis hin zu den finalen Empfehlungen. Die Gruppen konnten zusätzlich Fachleuten Fragen zu den in Bearbeitung stehenden Themen stellen. Die Gruppe der Fachleute war so zusammengesetzt, dass möglichst Vielfältigkeit und Ausgewogenheit das Pro und Kontra politischer Handlungsmöglichkeiten beleuchtete.

Zitate von Teilnehmern: „Der Bürgererrat hat mir in seiner Bandbreite gezeigt, dass demokratischer Austausch durchaus keine hohle Floskel sein muss. Die Diskussionen waren sehr respektvoll und man begegnete

Die Empfehlungen des Bürgerrates Ernährung

- Investition in die Zukunft: Kostenfreies Mittagessen für alle Kinder als Schlüssel für Bildungschancen und Gesundheit
- Bewusstes Einkaufen leicht gemacht durch ein verpflichtendes staatliches Label
- Verpflichtende Weitergabe von genießbaren Lebensmitteln durch den Lebensmitteleinzelhandel
- Lebensbedingungen und Herkunft von Tieren transparent darstellen
- Fördern statt Fordern – neuer Steuerkurs für Lebensmittel
- Gesunde, ausgewogene und angepasste Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern, Reha-, Senioren- und sonstigen Pflegeeinrichtungen
- Verbrauchsabgabe zur Förderung des Tierwohls
- Altersgrenze für Energydrinks
- Mehr Personal für Lebensmittelkontrollen und bessere Transparenz der Ergebnisse für die Öffentlichkeit

Diese Empfehlungen werden als Handlungsempfehlungen an die zuständigen Ausschüsse im Bundestag übergeben. Federführend ist der Ausschuss für Ernährung und Landwirtschaft.

Ob dann einzelne Empfehlungen tatsächlich zur Abstimmung im Bundestag kommen, hängt davon ab, ob Fraktionen dazu entsprechende Gesetzentwürfe einbringen.

AR/Foto: ©Deutscher Bundestag/Robert Boden/Mehr Demokratie

Einfach mal reden?

Das Silbernetz bietet älteren Menschen anonyme kostenfreie Telefongespräche

Jeder vierte ältere Mensch ist einsam. Schwerwiegende körperliche und psychische Probleme können die Folge sein. Die Telefonhotline "Silbernetz" hilft, Ältere mit Gesprächen aus der Isolation zu holen.



Telefonieren gegen die Einsamkeit mit Silbernetz

Für viele ältere Menschen ist der Übergang in die Rente ein erheblicher Einschnitt, denn die sozialen Kontakte aus dem beruflichen Umfeld fallen weg. Oftmals sind die Kinder weit weg gezogen, Freunde und Bekannte werden immer weniger. Viele Ältere leben allein und fühlen sich einsam. Jeder Mensch, der alleine lebt, hat aber irgendwann das Bedürfnis mit jemandem zu sprechen. Seit 2020 bietet der Verein Silbernetz e.V. bundesweit unter dem Motto „Einfach mal reden“ ein niedrigschwelliges telefonisches Angebot für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen an. Sie können einfach zum Hörer greifen und sich mit jemandem unterhalten. Die Gesprächspartner in der Hotline sind meist ehrenamtlich tätige Menschen unterschiedlichen Alters, die im Schichtdienst ihr Ohr den Anrufern schenken. Die Palette an Themen, über die ältere Menschen bei Silbernetz sprechen wollen, ist ebenso groß wie der

Gesprächsbedarf. Es geht um Alltagsthemen, Sorgen und Interessen und so oft wie möglich wird gemeinsam gelacht. Viele Menschen berichten auch von gesundheitlichen Problemen, Einsamkeit und Depressionen. Bei Bedarf unterstützen die Mitarbeiter am Silbertelefon auch mit Kontakt-Telefonnummern, zum Beispiel von Pflegestützpunkten, Krisentelefonen oder Beratungsdiensten. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silberfreundschaften

Wer Lust auf mehr hat und sich regelmäßig mit derselben Person austauschen möchte, kann sich für eine sogenannte „Silbernetz-Freundschaft“ vermitteln lassen. Dafür werden Silbernetz-Ehrenamtliche mit älteren Menschen verbunden, die Interesse am persönlicheren Gespräch haben. Im Voraus wird anhand einer kurzen Befragung festgestellt, ob die Personen zueinander passen. Silbernetz schaltet dann eine Leitung, sodass beide Gesprächsteilnehmer die Möglichkeit haben, anonym zu bleiben. Zu einer vereinbarten Zeit können sie sich so regelmäßig einmal in der Woche unterhalten.

Das Silbertelefon ist täglich von 8 bis 22 Uhr unter 0800 4 70 80 90 für alle Menschen ab 60 Jahren erreichbar. Feiertagstelefon: Von Heiligabend um 8 Uhr bis Neujahr um 22 Uhr rund um die Uhr erreichbar – deutschlandweit. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Sind Sie an einer Silbernetz-Freundschaft interessiert und möchten einmal in der Woche zuverlässig angerufen werden, teilen Sie Ihr Interesse daran mit. www.silbernetz.de

EMO/Foto: ©Silbernetz, Paul Schaerf

Die Familiäre Pflege ist eine gesetzliche Vorgabe.

Die **Theodor-Fliedner-Stiftung** bietet dazu Unterstützung für Pflegende und deren pflegebedürftige Angehörige und hilft dabei, die Pflege und Betreuung zu organisieren, denn das ist für viele Familien eine enorme Herausforderung. Dazu kann telefonisch oder per E-Mail Kontakt zur Familialen Pflege aufgenommen werden und es ist möglich, nach vorheriger Absprache einen Termin zuhause zu vereinbaren. Dort wird der Bedarf an Hilfsmitteln geklärt und es werden Probleme und Hindernisse besprochen, die die häusliche Betreuung von Pflegebedürftigen mit sich bringen kann. Dabei ist es auch eine große

Erleichterung, mit all den Schwierigkeiten nicht alleine gelassen zu werden.

Kontakt

Theodor Fliedner Stiftung
Zentrales Belegungs- und Beratungsmanagement
Wallstr. 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0800 4030222 (kostenfrei)
Mail info@fliedner.de
Homepage www.wallstrasse.fliedner.de



Mit den Heinzelerwerkern auf Tour

Arbeitseinsätze vor Ort erleben

Das Konzept des gemeinnützigen Vereins „Das Heinzelerwerk“ hat sich seit fünfzehn Jahren in Mülheim bewährt. Die ehrenamtlich arbeitenden Frauen und Männer, die zu den Heinzelerwerkern zählen, arbeiten unter dem Dach der Diakonie in Kooperation mit dem CBE (Centrum für bürgerschaftliches Engagement) und erbringen kleinere, handwerkliche Arbeiten für Menschen, die in wirtschaftlich unsicherer Lebenslage sind oder aufgrund ihrer Lebenssituation (Alter, Behinderung) zu bestimmten Arbeiten selbst nicht in der Lage sind. Heinzelerwerker führen jedoch keine Arbeiten aus, die zum Arbeitsumfang professioneller Handwerksbetriebe gehören, wie Garten- und Malerarbeiten, Teppichverlegungen, Arbeiten an fest verlegten Versorgungsleitungen oder Entrümpelungen. Ich durfte die Heinzelerwerker Erich Reichertz und Frank Schmidt bei zwei Arbeitseinsätzen begleiten. Die beiden waren von ihrer Leitstelle bei der Diakonie darüber informiert worden, was an diesem Tag zu erledigen war.

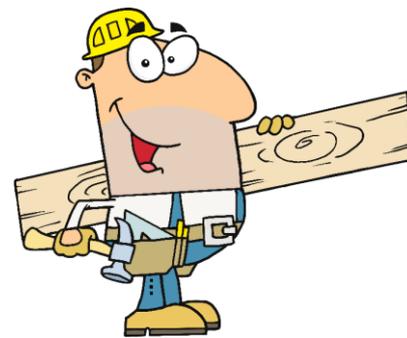
Eine neue Küchenlampe

In der ersten Wohnung sollte eine Deckenbeleuchtung in der Küche ausgetauscht werden.

Pünktlich um 10 Uhr klingelten wir bei Frau L. in Saarn. Wir wurden freundlich empfangen und in die Küche begleitet. Da Frau L. schon Erfahrung mit den Heinzelerwerkern hatte, war eine Leiter bereits aufgestellt und die neue Küchenlampe lag parat. Reichertz und Schmidt entnahmen die benötigten Werkzeuge ihrer „Elektrotasche“ und machten sich zügig daran, die Lampe gemäß der Vorgabe von Frau L. zu montieren. Sie bedankte sich und überreichte eine Spende für den Verein „Das Heinzelerwerk“.

Waschbeckenunterschrank und Klemmrollos

Dann ging es einmal über die Ruhr zum zweiten Termin nach



Eppinghofen. Dort erwartete uns Frau K. um 10.45 Uhr. Auf dem Arbeitszettel stand: Zusammenbau eines kleinen Waschbeckenunterschrankes und Montage von zwei Klemmrollos im Schlafzimmer. Die Rollos wurden problemlos montiert. Etwas umfangreicher gestaltete sich der Aufbau des Unterschrankes. Nach Sichtung der Einzelteile und Studium der Aufbauanleitung war der neue Unterschrank im Badezimmer durch perfekte Hand-in-Hand-Zusammenarbeit nach einer Stunde zusammengebaut. Frau K. freute sich sehr über die prompte Dienstleistung der Heinzelerwerker und auch hier gab es zum Abschied eine Spende und ein herzliches Dankeschön.

Spenden

Die Spenden sind kein Muss. Aber das Heinzelerwerk nimmt diese Spenden gern für den Verein entgegen. Oft sind die Mitarbeiter in der Situation, beispielsweise neue Wasserhähne oder Arbeitsmaterialien zu kaufen für die Menschen, die solche Kosten selbst nicht aufbringen können. Möchten Sie einen Arbeitseinsatz bei den Heinzelerwerkern abrufen, wenden Sie sich an das Diakonische Werk,

Evangelischer Kirchenkreis an der Ruhr, Hagdorn 1a, Telefon 0208 3003277. Es sind noch Termine frei.

Das 22-köpfige Team hilft Ihnen gerne.

CMJ

Rollator-Training bei der Verkehrswacht



Seit vielen Jahren hat die Mülheimer Verkehrswacht für die Förderung der Verkehrssicherheit der Bürger und Bürgerinnen der Stadt Mülheim große Anstrengungen erfolgreich unternommen. In einer der letzten Aktionen wendet sie sich speziell an alte oder gehbehinderte Menschen unserer Stadt.

Unter dem Motto „Aktiv - Mobil bleiben“ wurde ein spezielles Rollator-Training ins Leben gerufen. Im Straßenverkehr werden Rollator-Nutzer und -Nutzerinnen

häufig mit unerwarteten Herausforderungen konfrontiert, in denen sie sich und andere Verkehrsteilnehmer gefährden. Daher ist es sehr wichtig, einen geeigneten Rollator

zu finden, aber auch den sicheren Umgang mit dem Rollator zu erlernen und zu üben.

Mit dem Rollator-Training der Verkehrswacht Mülheim soll ein leichter und sicherer Umgang mit dem Rollator erlernt oder verbessert werden. Weitere Ziele sind die Vermeidung von Rückenschmerzen und Stürzen, sowie das Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln, welches letztendlich mehr Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag gewährleistet.

Die Übungen mit dem Rollator dauern etwa zwei Stunden und können von Senioreneinrichtungen jeglicher Art, aber auch von Privatpersonen genutzt werden. Das Training wird von der zuständigen Person ehrenamtlich durchgeführt. Bei Privatpersonen wird um eine kleine Spende für die Verkehrswacht gebeten.

Anmeldung per Mail an verkehrswacht-mh@gmx.de oder bei der Moderatorin Susanne Kluge,

Telefon 0177 6505564

AD



Die Ruhr.Topcard ist eine digitalisierte Rabattkarte in Scheckkartenform, mit der man Ausflugsziele und Unternehmungen günstiger oder einmalig kostenlos besuchen kann. Bei bis zu 90 Attraktionen bekommt man einmaligen kostenlosen Eintritt und bei über 50 Ausflugszielen bezahlt man den halben Preis. Die Vergünstigungen bis 50% kann man bei vielen Anbietern mehrmals nutzen. Diese Karte ist ein ganzes Kalenderjahr gültig, also vom 1.1. bis zum 31.12. eines Jahres. Der größte Teil der Angebote befindet sich im Ruhrgebiet, im Rheinland sowie im Sauerland. Einige Ziele finden sich jedoch auch über ganz NRW verteilt.

Die Sparkarte bietet eine Vielzahl von Angeboten, wie Eintritte in Schwimmbäder, Museen, Tierparks, Freizeit- und Vergnügungsparks, diverse Schifffahrten und vieles mehr.

Was kostet die Ruhr.Topcard?

Die Ruhr.Topcard für Erwachsene kostete für 2024 66 Euro (beim ADAC 60 Euro), Kinder ab 5 Jahre zahlen 42 Euro (beim ADAC 40 Euro). Kinder bis 4 Jahre haben mit der RTC kostenlosen Zugang. Die RTC ist eine personenbezogene Karte, nicht übertragbar und gilt nur in Verbindung mit einem gültigen Lichtbildausweis. Der Preis für 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Wo bekommt man die Ruhr.Topcard?

ADAC Mülheim,
Mellinghofer Straße 165,
45473 Mülheim
Aquarius Wassermuseum,
Burgstraße 70, 45476 Mülheim

Mülheimer Stadtmarketing
(Touristinfo), Schollenstraße 1,
45468 Mülheim

Ruhrbahn GmbH - Kundencenter
Mülheim, Dieter aus dem Siepen Platz 3,
45468 Mülheim

Bestellung im Internet:
www.ruhrtopcard.de

Lohnt sich die Ruhr.Topcard?

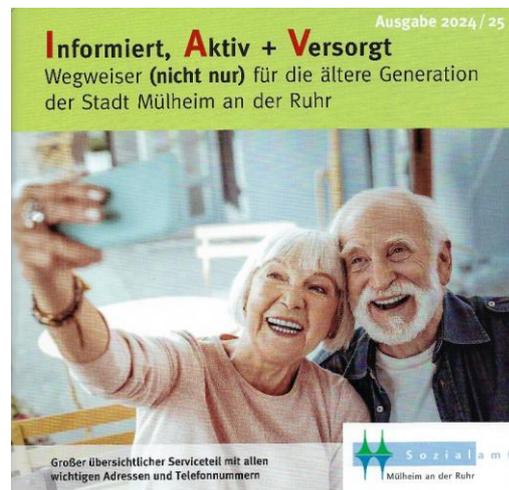
Für 2023 habe ich meiner Tochter und ihrer Familie die RTC zum Geburtstag geschenkt. Für mich habe ich noch einmal 60 Euro ausgegeben. In dieser Zeit habe ich allein und zusammen mit meiner Enkelin insgesamt 20 Attraktionen besucht. Darunter waren unter anderem: Movie Park, Dechenhöhle, Planetarium und Bergbaumuseum Bochum, Camera Obscura, Gasometer, EXTRA-SCHICHT, Fußballmuseum Dortmund und vieles mehr. Beim normalen Preis hätte ich für alle meine Trips 242 Euro ausgegeben. Das hat sich also wirklich gelohnt. AD

Alt sein in Mülheim

Mülheim ist derzeit mit einem Durchschnittsalter von 45,4 Jahren die „älteste“ Stadt im Revier. Wenn man die bundesweiten Großstädte vergleicht, beträgt der Altersdurchschnitt zum Beispiel in München 41,4 Jahre, in Berlin 42,4 Jahre und im nahen Düsseldorf 43,1 Jahre. Das liegt nicht zuletzt daran, dass besonders ältere Menschen über viele Jahre hinweg gerne in die ruhige und beschauliche Stadt an der Ruhr gezogen sind, um ihr Alter hier zu genießen.

Umso wichtiger ist es, dass sich die Stadtverwaltung Mülheim um die Belange der älteren Menschen kümmert. Deshalb hat die Stadtverwaltung / Sozialamt für 2024/2025 eine ganz hervorragende Broschüre herausgegeben:

Die Broschüre „Informiert, Aktiv und Versorgt“ ist ein Wegweiser (nicht nur) für die ältere Generation in unserer Stadt. Sie finden in der



Broschüre auf 128 Seiten einen großen, übersichtlichen Serviceteil, eine Vielzahl von Informationen über die bestehenden Angebote wie Beratungsstellen, gesetzliche Sozialleistungen, aktive Freizeit, gemeinsames Handeln, Gesundheit und vieles andere mehr, alles mit hilfreichen Adressen, Telefonnummern und Kontaktdaten.

Die Broschüre kann angefordert werden unter 0208 455-0 oder seniorenbeirat@muelheim-ruhr.de. Für persönliche Gespräche gibt es die **Senior*innen - und Wohnberatung**. Diese unterstützt ältere Menschen und deren Angehörige bei einer möglichst langen, selbständigen und selbstbestimmten Lebensführung in der eigenen Wohnung, um die Lebensqualität auch im Alter zu sichern.

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie eine der drei möglichen Kontaktpersonen an:

Holger Förster 0208 455 5059,
Ragnild Geck 0208 455 5007 oder
Holly Uhlendorff 0208 455 5058.

Wenn gewünscht, können Sie einen Gesprächstermin – auch bei Ihnen zuhause – vereinbaren.

Adresse: Ruhrstraße 1,
45468 Mülheim. AD

Abschied vom

Am Ende des Jahres ist Speldorf um einen Ort der Begegnung ärmer. Das Café Einhorn in der Duisburger Straße wird geschlossen. Gitti Stöpke, die das Café mit einer Freundin zusammen im August 2011 in der alten Einhorn Apotheke eröffnete, geht mit jetzt 70 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand.

Wie waren die Anfänge?

Gitti Stöpkes Freundin bringt den Stein ins Rollen. Ihr fällt auf, dass die Räumlichkeiten der alten Einhorn Apotheke an der Duisburger Straße schon länger dunkel sind und die Apotheke nicht mehr in Betrieb scheint. Nach einem Anruf beim damaligen Eigentümer verändert sich das Leben von Gitti Stöpke abrupt. Ihr Sohn kauft kurzerhand das Haus und die Idee, in den Räumen der alten Apotheke ein Café einzurichten, ist geboren und wird umgesetzt. Mit viel Engagement schafften die beiden Frauen ein gemütliches Café mit Apotheken-Charakter. Dazu trägt die alte Einrichtung der Apotheke eine Menge bei. Leider zieht sich nach kurzer Zeit die Freundin und Mitbesitzerin zurück und Gitti Stöpke muss sich ab jetzt allein durchbeißen. Sie arbeitet immer noch 20 Stunden beim Sportbund und muss sich nun um das Café allein kümmern. Das heißt, viel freie Zeit gibt es nicht und es kam der Entschluss, sich nur noch dem Café zu widmen. Eine gute Entscheidung.



Das Angebot für die Gäste des Cafés, das auch auf Bestellungen eingerichtet ist, beinhaltet hausgemachten Kuchen nach Rezepten von Gitti Stöpkes Mutter. Immer saisonal und regional orientiert mit begleitendem Kaffee aus einer kleinen Rösterei in Kettwig. Eine kraftvoll aussehende, rote Kaffeemaschine ist der Blickfang an der Theke, die diesem Café alle Ehre macht. Sie ist der ganze Stolz der Besitzerin.



Gitti Stöpke hinter der Theke ihres Café Einhorn

Das Café hat sich im Laufe der Jahre auch zu einem sozialen Treffpunkt entwickelt. Unzählige Familienfeiern wie Geburtstage und Hochzeiten wurden ausgerichtet. Selbst wöchentliche Spiel- und Geschichtsgruppen fanden

im Café Einhorn eine Heimat. Schnell gesellten sich dem Angebot auch kulinarische Highlights wie spanische oder französische Abende, Weinproben, kulinarische Schnitzeljagd und vieles mehr dazu.

Nicht vergessen zu erwähnen darf man, dass dieses besondere Ambiente auch den Rahmen für Veränderungen bot. Durch wechselnde Ausstellungen bekamen Fotografen und Maler die Möglichkeit, ihre Werke der Öffentlichkeit zu präsentieren und gaben dem Café somit auch immer ein anderes Gesicht.

Kreativ wurde das Angebot auch vervollständigt durch die vielen handwerklichen kleinen Dinge wie selbstgestrickte Socken oder Weihnachtssterne aus Papier.

Die große Freude an ihrer Arbeit nimmt man in den Gesprächen wahr, wenn Gitti Stöpke hin und wieder Zeit findet, mit dem einen oder anderen Gast einen kleinen Plausch zu halten. Also ein Rundum-Paket für den Stadtteil Speldorf und darüber hinaus. Leider ist damit Ende des Jahres Schluss. Nachdem auch der Ehemann ins Rentnerdasein eingetreten ist, beschloss Gitti Stöpke: „Jetzt nur noch wir.“ Es wäre schön, wenn dieses Café unter neuer Leitung weiter bestehen bliebe.

Text und Foto: AR

Kindermund

Meine Freundin wohnt in einem Mehrfamilienhaus. Vor einiger Zeit ist in die Wohnung über ihr eine Familie mit zwei kleinen Töchtern eingezogen. Die jüngere, vierjährige ist ein aufgewecktes Kind und macht gelegentlich einen Besuch bei meiner Freundin. Die freut sich sehr darüber und die beiden haben viel Spaß miteinander. Die ältere der beiden Schwestern, sechs Jahr alt, kommt nie mit. Und so fragt meine Freundin

eines Tages: „Was ist denn mit deiner Schwester? Mag die mich nicht vielleicht auch besuchen?“ „Nein!“, lautet die entschiedene Antwort. „Wieso nicht? Was hat sie denn?“ Mit einem bedeutungsvollen Blick sagt das kleine Mädchen: „Die hat was, das fängt mit „schi“ an.“ Meine Freundin ist verblüfft: „Was ist das denn, was mit „schi“ anfängt?“ Antwort: „Die schiniert sich.“

GST-B/Foto Pixabay



Besondere Geschenke

Mit Geschenken ist es ja so eine Sache. Es kann bestenfalls eine optimale Überraschung gelingen, aber auch das Gegenteil ist möglich und das kann schwierig werden.

Ich erinnere mich an eine Begebenheit in meiner Kindheit, als meine Großeltern von auswärts zu Besuch kamen und meinen Eltern ein großartig verpacktes Geschenk aus ihrem Sauerland-Urlaub überreichten. Meine Oma strahlte über das ganze Gesicht und schien sicher, dass die Familie gleich in bewundernder Sprachlosigkeit erstarren würde. Meine Mutter befreite also vorsichtig das Geschenk von der aufwändigen Verpackung und zum Vorschein kam ein großer, goldener, röhrender Hirsch auf einem Holzsockel mit der Aufschrift „Grüße aus Willingen“. Oma meinte, da hätte sie einfach nicht widerstehen können, weil der sich so wunderbar auf unserer Fernsehtruhe machen würde und stellte ihn auch sofort dort auf. Ich bemerkte da mit kindlichem Feingefühl, dass meine Eltern eine übertriebene Faszination heuchelten und sich mehrmals überschwänglich bedankten. Ich nahm es still zur Kenntnis.



Es wurde dann ein harmonischer Tag mit gutem Essen und viel Unterhaltung und über allem leuchtete der goldene Hirsch auf dem Fernseher. Nachdem meine Großeltern ihre Heimfahrt angetreten hatten, verschwand der Hirsch allerdings umgehend im Schrank und ich schaute verwundert meine Mutter an. Sie meinte, dass er furchtbar

kitschig sei und sie den Anblick nicht täglich ertragen könne, aber der Oma würde er ja so gut gefallen und man wollte sie nicht enttäuschen. Und wann immer meine Großeltern zu Besuch kamen, wurde kurz vor deren Ankunft der Hirsch aus der Versenkung geholt und erstrahlte auf dem Fernseher - sehr zur Freude meiner Oma.

Ich habe daraus mitgenommen, dass man ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk auch dann wertschätzen sollte, wenn es nicht unbedingt den persönlichen Geschmack trifft. Schönheit liegt halt immer im Auge des Betrachters.

Übrigens: Nachbars Katze überrascht ihre Lieblingsmenschen regelmäßig mit frisch erlegten Mäusen. Die Begeisterung hält sich da auch in Grenzen. Aus Sicht der Katze ist das aber ein großartiges Geschenk.

SW/ Foto: KI generiert

Die doppelte Weihnachtsgans

Vor vielen Jahren, unsere Kinder waren im Grundschulalter, hatten wir beschlossen, unsere Mütter mit in den Weihnachtsurlaub zu nehmen. Mein Vater und mein Schwiegervater waren in dem Jahr verstorben und darum sollten meine Mutter und die Schwiegermutter an Weihnachten nicht alleine sein. Wir hatten ein geräumiges Ferienhaus und zwei Tage vor Heiligabend wurde besprochen, wie das Weihnachtsmenü aussehen sollte.

Wir dachten an Kartoffelsalat mit Würstchen und Schnitzel mit Erbsen und Möhren. Das Entsetzen über unseren Geschmack war beiden Müttern anzusehen. Wie aus einem Munde sagten sie: „Weihnachten gibt es Gänsebraten.“ Meine Mutter wollte eine Gans auf rheinische Art mit Rotkohl und meine Schwiegermutter auf ostpreußische Art mit Schmorkohl, dazu wollten beide Klöße servieren. Meine Mutter war sehr temperamentvoll und bestand darauf, dass sie die Gans nach ihrem Rezept zubereitete. Meine Schwiegermutter wollte mit ihrem ostpreußischen Rezept einen Beitrag aus ihrer alten Heimat beisteuern und sah überhaupt nicht ein, zurückzutreten. Unsere Mütter erklärten jeweils ihre Form der Zubereitung.

Sie versuchten nun, sich mit kleinen Raffinessen der



Zubereitung gegenseitig zu übertrumpfen. Die eine wollte die Gans mit Salz einreiben, die andere mit Majoran. Die Gans sollte mal mit Äpfeln und mal mit Maronen gefüllt werden. Die eine Gans sollte mit Bier übergossen werden, die andere mit Brühe. Die eine sollte über Nacht in einem besonderen Sud baden, die andere durfte nur in eingeriebenem Zustand in den Backofen. Zur Krönung kamen unsere Kinder dazu, fingen an zu weinen und weigerten sich, die Gänse vom Bauernhof nebenan zu essen. Die Situation erreichte ihren Höhepunkt, als beide Mütter mit ihrer Abreise drohten, wenn es an den Feiertagen nicht etwas Anständiges zu essen gäbe. Herrgott noch mal, das Fest des Friedens und der Freude stand vor der Tür, also fanden wir einen Kompromiss: Wir fuhren in den Supermarkt und kauften zwei

tiefgefrorene Gänse, eine aus dem Rheinland und eine aus Polen, dazu Rotkohl und Weißkohl, für die Kinder Fischstäbchen und für uns einen Schnaps. Natürlich haben wir Erwachsene jede Gans-Variante probiert und mit Appetit gegessen. Beide schmeckten köstlich. Bis Silvester hatten wir Gänsebraten und auch die Nachbarn konnten mit Gans versorgt werden. Wir hatten wirklich fröhliche Weihnachten.

TI/Foto: Pixabay

Kinderfest

Kürzlich war ich bei einer netten Bekannten zum Kaffeetrinken eingeladen. Schnell kamen wir ins Gespräch und unterhielten uns über die Zeiten unserer Jugend. Meine Bekannte verließ auf einmal das Wohnzimmer und kam nach ein paar Minuten wieder zurück. In der Hand hielt sie eine Einladungskarte, die schon recht alt aussah. Auf der Vorderseite dieser historisch edlen Karte war zu lesen: „Kinderfest im Kasino des Infanterie-Regiments 142, 20. Jan. 1906.“ Dazu war eine handkolorierte Darstellung eines Wichtels zu sehen. Auf den nächsten Seiten enthielt die Karte eine Reihe von Programmteilen, die in höchst humorvoller und kindgerechter Weise beschrieben waren.



Es begann mit dem Thema „Chokolade und Kuchen oder Aller Anfang ist schwer.“ Darauf folgte die Ankündigung einer Zaubervorstellung, „die durch die Schläue, Gelehrtheit und Kinderliebe des in weiten Kreisen bekannten Kompaniechefs Hauptmann Löbell“ durchgeführt werden sollte.

Dazu kamen diverse Kinderspiele unter dem Motto: „Der Plumpsack geht herum“ oder ein Lichtbildervortrag über verschiedene Märchen. Dazu gab es Musik von Mozart und Humperdinck. Später sollten noch eine Polonaise

und Kotillontänze „für alle Beine“ durchgeführt werden. Und wer nicht tanzen könne, dürfe hopsen. Während des Kinderfestes sollten Limonade und Törtchen gereicht werden nach dem Motto: „Wer arbeitet soll auch essen.“

Zunächst dachte ich als Mülheimer, dass diese liebevoll gemeinte und vielversprechende Einladung vom Lothringischen Infanterie Regiment stammte, das seit 1899 in unserer Stadt einquartiert war. Aber die auf der Karte angegebene Nummer I. – R. 142 stand für das Badische Infanterie-Regiment 142. Diese Einheit war seit 1890 in Mülhausen im Elsass stationiert. Im Jahr 1906 war das Elsass noch Teil des deutschen Kaiserreichs. Die Namensähnlichkeit der beiden kaiserlichen Militärstandorte fand ich ziemlich amüsant.

Warum Kinder zu diesem Fest eingeladen wurden, geht aus der Karte leider nicht hervor. Man kann hier nur spekulieren. Der heitere und kinderfreundliche Sprachgebrauch in dieser Einladung lässt vermuten, dass es sich hier um eine von Soldaten gut gemeinte Vergnüglichkeit für Kinder gehandelt haben könnte. Eine solche Einladung für ein Kinderfest hätte auch gut von „unserem“ Infanterie-Regiment 159 kommen können. Denn die Beziehung des Militärs zur Stadt Mülheim und zu seinen Bürgerinnen und Bürgern stand von Anfang an auf einer freundschaftlichen Basis. Ich kann mir gut vorstellen, wie sich Mülheimer Kinder damals über eine solche Einladung gefreut hätten. Denn die Kindheit war im Ruhrgebiet des Kaiserreichs sicherlich kein Zuckerschlecken. Kinder wurden damals zu gehorchenden, kaisertreuen Untertanen erzogen. Auf alten Postkarten aus dieser Zeit kann man beispielsweise betende Jungen in einer Uniform sehen. Kinder hatten damals nicht die Rechte, die sie heute haben. Auch mussten sie in frühen Jahren häufig bei der Arbeit in der Familie helfen. Wenn dann eine Einladung zu einem Kinderfest mit solch wunderschönen Ankündigungen zuhause ankam, war das für Kinder ein ganz besonderes Ereignis, das sie vorübergehend aus einem beschwerlichen Alltagstrott herausriss. Diese Einladungskarte ist für mich eine Bestätigung dafür, dass es im Kaiserreich auch Menschen gab, die Kinder wertschätzten. ERA

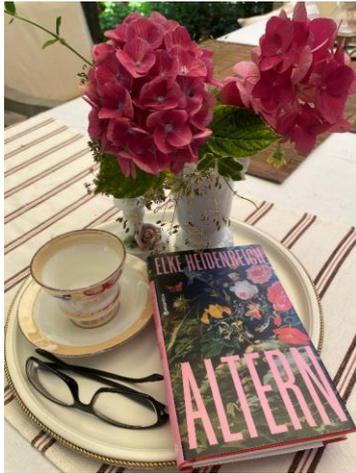
Rätsellösungen

Silberrätsel: Mannschaft, Adenauer, Notwehr, Christbaum, Heirat, Erben, Sausstall, Wiegenlied, Illusion, Rostlaube, Durststrecke, Ellenbogen, Radleschen, Sauna, Teilnehmer, Gelaber, Unisono, Tausend, Wadenkrampf, Edinburg
Lösungswörter: Manches wird erst gut, wenn wir es gut sein lassen.
Gelö: a) Samstag, b) Mittwoch, c) Mittwoch
Bilderrätsel: Putti mit Schwein (1908) von Ulfert Janssen, Aktienstraße 78, ehemals über dem Portal der Sparkasse

„Wir schwimmen keine zwanzig Bahnen mehr, aber zehn gehen noch.“

Aus Elke Heidenreichs neuem Buch „Altern“

Leben heißt altern. Wer nicht altern will, hat nur die Alternative „Ewiges Leben“ oder „Tod“. Wer will das schon? Wir alle altern. Mit Beginn des Lebens beginnt das Altern. Das ist so, das ist Naturgesetz. Das können wir nicht ändern. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Elke Heidenreich hat in diesem Jahr über das Thema „Altern“ ein Buch mit selbigem Titel herausgebracht. Schnell landete es auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Offensichtlich hat sie ein Thema besetzt, das in unserer überalternden Gesellschaft auf großes Interesse gestoßen ist. Zwischenzeitlich war es nur mit einer Wartezeit erhältlich. Im letzten Jahr ist Heidenreich 80 geworden. Da weiß sie, wovon sie spricht. Und wie sie spricht, so



schreibt sie auch. Man hört sie förmlich reden, wenn man ihren Text liest – direkt, klar, überlegt und unmissverständlich. Zum Auftakt eine doppelte Reflektion über ihr Leben mit den Kapitelüberschriften „Ich habe mein Leben komplett in den Sand gesetzt“ beziehungsweise „Ich hatte ein unfassbar wunderbares Leben“. Mit der Gelassenheit des Alters, die sie unzweifelhaft erworben hat, gelingt ihr der Spagat zwischen diesen beiden Positionen. Bis hin zum Fazit: „Und wenn es vorbei ist, sage ich danke“. Zwischendrin erfolgt ein Feuerwerk an Gedanken wie auf einer Hüpfburg, unterlegt mit einer unglaublichen Fülle an Zitaten und Literaturhinweisen, die eine große

Lust auf die angebotene Literaturvertiefung macht, in dem Wissen, dass man das Vorgeschlagene nicht alles lesen kann. Hier kommt die Literaturkritikerin mehr als zu Wort.

Sie selbst hat in einem Interview gesagt, dass sie 500 bis 600 Seiten pro Tag liest. Das schafft man als normal lesender Mensch nicht. Aber ihre Tipps sind reizvoll. Und genauso reizvoll ist es, ihren Gedanken nach den einleitenden beiden Versionen ihres Lebens zu folgen. 100 Seiten, auf denen sie sich mutig, abwägend und immer wieder in positiver Weise mit sich, ihrem Leben und dem unweigerlichen Altern auseinandersetzt. Insgesamt macht sie auf eine erfrischende Art Mut, sich dem Altern zu stellen. Denn: „Altern heißt Leben!“

Elke Heidenreich, *Altern*,
Hanser Verlag Berlin 2024,
gebundenes Buch 112 Seiten,
ISBN-13 978-3446279643, 20 Euro
Text und Foto: VE

Butterbrot mit Radieschen

Geschichten für Senioren zum Vorlesen

Wenn Sie sich beruflich oder privat mit der Unterhaltung von Senioren beschäftigen, so gewinnt gerade in der dunklen Jahreszeit das Vorlesen an Bedeutung und sorgt für eine willkommene Abwechslung. Hier ist mir ein Buch besonders aufgefallen, das in einer Gruppe von Menschen mit und ohne Demenz großen Anklang gefunden hat: „Butterbrot mit Radieschen“ von Adam Kronenburg. Die 24 stets fröhlichen und positiven Kurzgeschichten wecken häufig schöne Erinnerungen und regen fast immer zu anschließenden Gesprächen an.



Sie erzählen von der Freude am Leben, der Bedeutung von Freundschaft und vielen, aus der eigenen Vergangenheit wieder aufgeweckten,

kleinen Ereignissen. Jede Geschichte ist leicht zu verstehen und beschreibt Situationen, die die meisten der Zuhörer und Zuhörerinnen erfreuen, weil sie schöne Bilder im Kopf erzeugen.

Das Buch, erschienen am 21. Oktober 2023, ist nur als E-Book erhältlich.
ISBN-979-8865077091
12,99 Euro

WW/Foto: Pixabay

DU MEIN OBERHAUSEN

Peter Korte war wieder aktiv. Er hat jetzt sein drittes Buch über eine Ruhrgebietsstadt veröffentlicht: Du – Mein Oberhausen. Nach Mülheim und Essen widmet er sich jetzt der Stadt, die an Ruhr, an Emscher und am Rhein-Herne-Kanal liegt. In neun Kapiteln beschreibt er auf gut 300 Seiten die Ruhrgebietsstadt. Das Buch beginnt mit der geschichtlichen Entwicklung der Stadt, zeigt auf, wie es zum Namen Oberhausen gekommen ist, und stellt dann die einzelnen Ortsteile vor. In weiteren Kapiteln widmet sich dieser Band den Themen Wirtschaft und Kultur in Oberhausen, bis hin zu Angelegenheiten wie Freizeit und Sport. Peter Korte erwähnt viele historische Begebenheiten und füllt seine Darstellungen mit einer Reihe von humorvollen und persönlich erlebten Anekdoten auf. Korte gibt seine Interviews mit vielen

Persönlichkeiten der Stadt wieder. Man lernt den „Zauberlehrling“ kennen und erfährt, was es mit OLGA auf sich hat. Danach wird die Entwicklung der Industrialisierung von Oberhausen dargestellt. Es gibt zahlreiche Beschreibungen der früheren Zechenanlagen und ihren Zechensiedlungen. Als besonderes Thema widmet er sich den Grubenpferden, die untertage eingesetzt wurden. Aber auch etliche historische Gebäude mit ihren beeindruckenden Fassaden werden vorgestellt. Peter Korte benennt die Auswirkungen des bewältigten Strukturwandels der Stadt. Zum Schluss seines Buches gibt er Tipps über Freizeitmöglich-



keiten und nennt Adressen vieler Einrichtungen. Wenn Korte über all diese Themen berichtet, verspürt man keine Langlebigkeit, denn er schreibt vergnüglich und humorvoll und vermeidet so eine sachlich trockene Darstellung der Themen. Sein Schreibstil ist kurzweilig; man möchte gar nicht mehr aufhören zu lesen.

Peter Korte hat die Besonderheiten der Stadt Oberhausen authentisch und mit einer gewissen Verliebtheit, wie er sagt, dargestellt, denn er hat sich diese Stadt intensiv angeschaut und sich mit ihren Menschen beschäftigt. Kurzum, dieses Buch trägt wieder die typische Korte-Handschrift: Leserinnen und Leser werden umfassend und spannend informiert.

Anno-Verlag
ISBN 978-3-949145-14-8, ERA

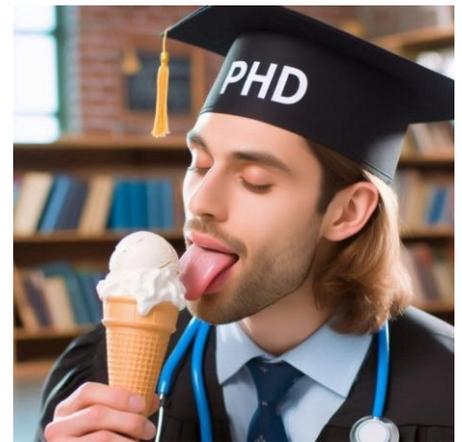
Über den Autor:

Peter Korte ist gebürtiger Mülheimer. Beruflich war er viele Jahre als Zeitungsredakteur in Städten am linken Niederrhein tätig. Heute verfasst er sporadisch Artikel über gesellschaftlich interessante Themen und bringt Bücher über Ruhrgebietsstädte heraus. Korte ist auch beim Mülheimer Tierschutzverein aktiv. In Mülheim-Styrum steuert er gelegentlich den Bürgerbus.

Der Titel macht's

Mit einer Gruppe sind wir in einem Gasthaus in der fränkischen Schweiz untergekommen. Die hauseigene Brauerei liefert den Stoff für gesellige Abende und mehr oder weniger ernst zu nehmende Gespräche. Bald stellt sich heraus, dass zwei Herren ganz unterschiedliche Vorstellungen haben, wenn es um den Genuss von Eis geht. Der eine bevorzugt Wassereis, der andere Milcheis. Da sich beide über die Vorzüge der von ihnen favorisierten Eisvariante argumentativ austauschen und uns damit unterhalten, ernennen wir sie kurzerhand zu Spezialisten und verleihen ihnen einen Dokortitel. Der eine wird zum Doktor der Aquaglaziologie, weil er lieber dem Wassereis zuspricht, und der andere zum Doktor

der Laktoglaziologie wegen seiner Neigung zu Milcheis. Dies führt dazu, dass wir die beiden an den folgenden Tagen bei den Begrüßungen und Verabschiedungen selbstverständlich mit ihrem neu erworbenen Titel anreden. Aber nicht nur das. Auch die beiden haben Gefallen an ihrem Doktorsein und beginnen ihre Sätze zu den unterschiedlichsten Themen gerne mit: „Ich, als Doktor der Aquaglaziologie, vertrete die Meinung, dass ...“ Wir haben unseren Spaß daran. Nun bleibt es auch den Betreibern des Gasthauses nicht verborgen, welche illustre Koryphäen sie beherbergen, denn diese werden nun mit respektvoller Achtung behandelt, wobei wir anderen uns hinsichtlich der Freundlichkeit der Bedienung in keiner

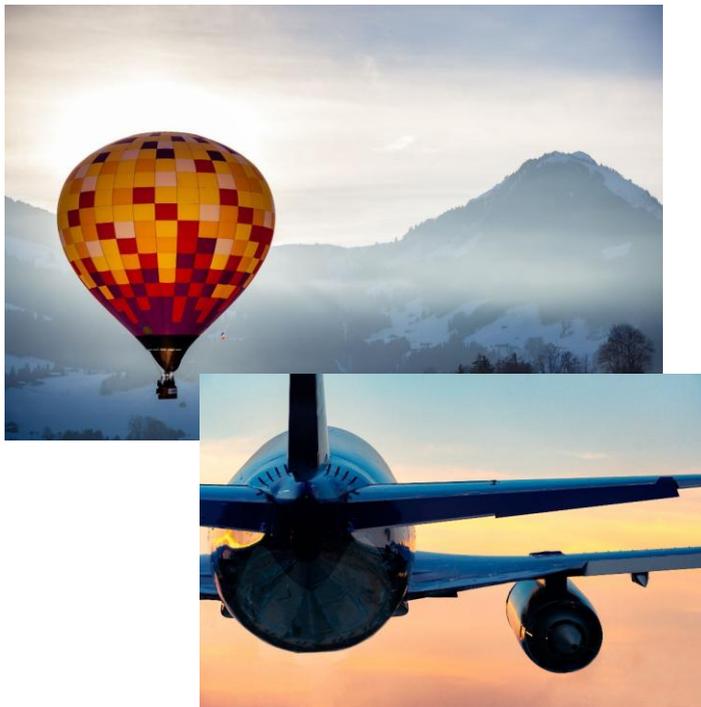


Weise beklagen konnten. Der Clou kommt am Abfahrtstag. Den beiden wird für ihren Aufenthalt eine Rechnung auf ihren Namen ausgestellt – inklusive Dokortitel.

FAM/Foto: KI-Generiert

Der clevere Präsident

Ein kleines Motorflugzeug, auf dem Weg nach San Francisco, droht abzustürzen. Der Pilot sitzt nach einem Herzinfarkt tot im Cockpit. An Bord befinden sich vier Passagiere. Das Problem: Es gibt nur drei Fallschirme. Der erste Passagier, der das Wort ergreift, ist Brad Pitt. Er sagt: „Ich bin einer der größten Filmschauspieler aller Zeiten. Meine Familie, die gesamte Filmwelt brauchen mich.“ Nimmt sich einen Fallschirm und springt. Der nächste ist Donald Trump. Er ruft: „Ich bin der größte und cleverste Präsident aller Zeiten und für diese Welt unverzichtbar“, - und springt. Übrig bleiben ein alter Mann und ein kleiner Junge. Der alte Mann sagt: „Ich bin alt und habe mein Leben gelebt. Nimm Du den dritten Schirm.“ Da erwidert der Kleine: „Keine Sorge! Es sind noch zwei Fallschirme da. Der cleverste Präsident aller Zeiten hat meinen Schulranzen genommen!“
GT, gefunden im Internet



Mathematik mit Humor

Zwei Männer verirren sich beim Ballonflug im Nebel. Im Dunst sehen sie einen weiteren Ballon und rufen ihm zu: "Könnten Sie uns sagen, wo wir sind?" Der Angesprochene überlegt lange: "Sie sind im Korb eines Ballons!" Die beiden sehen sich verblüfft an, sagt der eine: "Der ist Mathematiker." "Wieso das denn?" "Erstens hat er lange nachgedacht, zweitens ist seine Antwort hundertprozentig richtig und drittens ist sie für uns beide vollkommen nutzlos."

Was macht ein Mathematiker, der vor dem Fliegen Angst hat, dass eine Bombe im Flugzeug ist? Er nimmt eine eigene Bombe mit, da die statistische Wahrscheinlichkeit, dass sich in einem Flugzeug zwei Bomben befinden, nahezu Null ist.

VE/Fotos: Microsoft

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

Schirmherr: Oberbürgermeister Marc Buchholz

Herausgeber/Anschrift:

Redaktion Alt? na und!

Stadt Mülheim an der Ruhr - Netzwerk der Generationen

c/o Schul- und Stadtbibliothek Speldorf

Frühlingstraße 35

45478 Mülheim an der Ruhr

Website: www.altnaund-mh.de

Mail: redaktion@altnaund-mh.de

Auflage: 6.000 Exemplare

Druck: Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

Titelbild: Pixabay

Gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

Marlies Appel (MA), Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Ilias Khamous (IK), Dr. Barbara Mahmoud (DM), Ekkehard Molitor (EMO), Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf (ERA), Anette Reith (AR), Marianne Schrödter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ), Gerda Timper (TI), Günter Tübben (GT), Dagmar Vehar (VE), Wolfgang Wenner (WW), Sigrid Wippich (SW)

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.

GeJo

„Dreisprung“

Als „Aufwärmübung“ vor einer schwierigen Kopfarbeit, vor einem schwierigen Gespräch oder komplizierten Berechnungen eignet sich der „Dreisprung“: Gehen Sie die Zahlen von eins bis hundert so schnell wie möglich durch. Notieren Sie die Zahlen, die nicht durch drei teilbar sind und in denen auch keine drei vorkommt. Der „Dreisprung“ bringt das Gehirn, auch ohne dass eine schwierige Aufgabe vor einem liegt, in Schwung.

Kalenderrechnen

- Wenn übermorgen Mittwoch ist, was war vorgestern vor einer Woche?
- Der 17. August war ein Montag. Welcher Wochentag ist der 9. September?
- Der 21. Oktober ist ein Mittwoch. Welcher Tag ist 42 Tage später?

Wortschatztraining

Suchen Sie möglichst viele zweiseilbige Hauptwörter. In beiden Silben muss ein „a“ stehen, andere Vokale sind nicht erlaubt.

Beispiele: Salat, Mannschaft, Anwalt

Bilderrätsel



Wo befindet sich diese Skulptur?

Foto: VE

Silbenrätsel

Silben: ade – baum – be – ben – ber – bo – burgh – christ – chen – cke – den – den – dies – durst – edin el – er – er – ge – gen – gen – hei – il – krampf – la – lau – len – lied – lu – mann – mer – na – nau – neh – not – on – ra – rat – rost – sau – sau – schaft – send – si – so – stall – stre – tau – teil – uni – wa – wehr – wie

- Gruppe im Sport
- erster deutscher Bundeskanzler
- Angriff zur Selbstverteidigung
- Weihnachtstanne
- Eheschließung
- Nachlass eines Verstorbenen erhalten
- spöttisch: schmutziger Raum
- Einschlafmusik für kleine Kinder
- Wunschvorstellung
- spöttisch: altes Auto mit Schadstellen
- Zeit der Entbehrung
- Teil des Armes
- kleine, rote, harte Frucht
- heißer Raum
- jemand, der dazugehört
- dummes Gerede
- gemeinsam dieselbe Melodie singen
- Zahl mit mehreren Nullen
- Schmerz im unteren Beinbereich
- Hauptstadt Schottlands

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter ergibt sich eine positive Lebensweisheit.

MAS

Alle Rätsellösungen auf Seite 11

„Conni kommt“ - zu sehen im Wodo Puppenspiel

Das Wodo Figurentheater begeistert seit 1983 seine kleinen und großen Zuschauer

Was mit Inszenierungen zu Kindergeburtstagen und Familienfeiern begann, hat sich inzwischen als Familienunternehmen dauerhaft in unserer Stadt etabliert. Deutschlandweit finden Vorführungen statt und seit 2003 gibt es eine feste Spielstätte im Ringlokschuppen mit einhundert Plätzen.

Die Diplom-Sozialpädagogen Dorothee und Wolfgang Kaup-Wellfonder entdeckten während ihres Anerkennungsjahres auf dem Speicher ihrer Ausbildungsstätte eine größere Anzahl von Handpuppen. Schnell bemerkten beide, dass mit dem Spiel der Puppen Kinder zu begeistern waren. Auch bei dem Ehepaar entstand diese Begeisterung und die Faszination blieb bis heute erhalten. Sie erwecken ihre Marionetten zum Leben und dieser Funke springt zu den Zuschauern über. Kinder nehmen die schwarz gekleideten Personen, die diese Puppen an Fäden über die Bühne bewegen, kaum wahr. Sie tauchen in die erzählenden Geschichten ein und erleben eine Welt ohne Medien. Dabei geht es nicht um eine problemfreie Welt. Dorothee Wellfonder bearbeitet gesellschaftliche Themen wie Energie und Klimaschutz, Ernährung, Suchtprophylaxe und Integration. Thematisch ist ihr Schwerpunkt, das Rollenverhalten von Mädchen und Jungen im sich ändernden Gesellschaftsbild zu präsentieren. Bei der Textaus-

wahl greifen beide Puppenspieler gern auf Klassiker der Kinderliteratur zurück, wie zum Beispiel Pippi Langstrumpf, Conni, Mama Mu oder Pünktchen und Anton. Während Wolfgang Kaup-Wellfonder überwiegend die Textbücher schreibt, gestaltet seine Frau die Marionetten in traditioneller Handarbeit. Im Puppenatelier warten circa

achtzig Figuren auf ihren Einsatz. Mit diesen Marionetten können zwölf bis sechzehn Theaterstücke aufgeführt werden. Das Ehepaar arbeitet überwiegend selbständig auf der Bühne und auch Musikeinlagen werden von ihnen eingearbeitet. Natürlich macht sich der gesellschaftliche Wandel auch bei ihrem Publikum bemerkbar. Früher kamen mehrere Erwachsene mit einer Kindergruppe, heute ist es eine

erwachsene Person mit einem Kind. An den Reaktionen der Zuschauer nach einer Vorstellung bemerken sie, dass die Eltern sich intensiver mit den Kindern und der gesehene Geschichte beschäftigen. Trotz dominant medialer Welt blickt das Puppenspielerpaar Kaup-Wellfonder positiv in die Zukunft ihres Figurentheaters.

Kontaktaufnahme: Telefon 0208 424043 und

Mail info@wodo.de CMJ/Foto: Wodo-Puppenspiel



Wodo mit Pippi, Conni und Simon

„Weihnachten“

von Joachim Ringelnatz (1883 – 1934)

Lieseläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.
Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
dass die kleinste Welt die größte ist.

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Redaktionsteam von Alt? na und!
wünscht Ihnen von ganzem Herzen
fröhliche und entspannte Weihnachtstage
und ein friedliches neues Jahr voller
Gesundheit und Freude.

2025