

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 140

2/2026 - 5/2026

100 Jahre Stadthalle
Postkarten für Seniorenheime
Das Alter kann sich auszahlen

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



100 Jahre Stadthalle Mülheim

Ausstellung, Festakt, Jubiläumsfest und Konzert im Jubiläumsjahr



Stadthalle Mülheim – Foto Mike Weis

Ihre imposante Architektur erinnert an venezianische Paläste und sie ist ein wahrer Blickfang, nicht nur von der Ruhrpromenade aus: Seit dem 5. Januar 2026 prägt die historische Stadthalle bereits 100 Jahre das Stadtbild Mülheims. Dabei ist sie weit mehr als nur ein Denkmal – sie ist ein lebendiger Veranstaltungsort mit einzigartiger Lage an der Ruhr.

Die Halle bietet eine Bühne für kulturelle Highlights wie beispielsweise die Mülheimer Theatertage, das Klavier-Festival Ruhr, hochkarätige Sinfoniekonzerte, Kabarettaufführungen, aber auch Räumlichkeiten für Abschlussbälle von Tanzschulen sowie kreative Tagungen und Kongresse. Das historische Gebäude als moderne Veranstaltungsstätte zu erhalten, ist Aufgabe der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST).

Im Sommer plant die MST neben dem offiziellen Festakt Ende Juni ein großes Jubiläumsfest rund um die Stadthalle im Stadthallengarten, zu dem alle willkommen sind.

Zum Einstieg ins Jubiläumsjahr öffnete Anfang Februar im Kunstmuseum eine Ausstellung zum Thema „100 Jahre Stadthalle“. Den Abschluss des Jubiläumsjahres soll ein außergewöhnliches Konzert machen.

Die Anfänge der Stadthalle

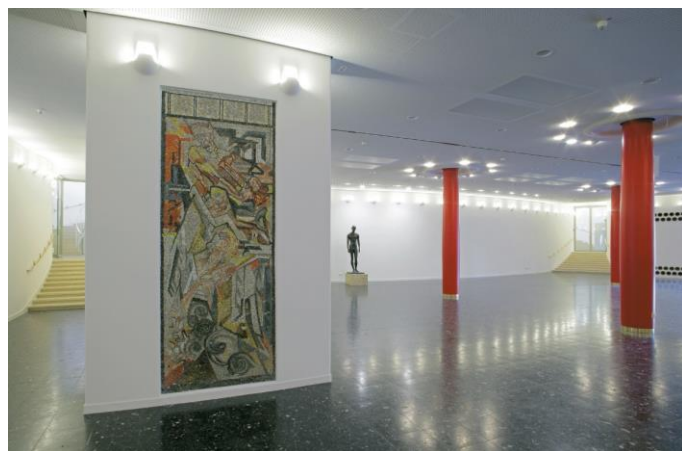
1925 / 1926 schuf das Architekturbüro Pfeifer & Großmann sowie Innenarchitekt Prof. Emil Fahrenkamp das imposante Bauwerk. Festlich eröffnet wurde die Stadthalle am 5. Januar 1926, feierlich untermalt vom 1. Satz aus Bruckners 7. Sinfonie. Im 2. Weltkrieg brannte das Gebäude durch einen schweren Bombenangriff größtenteils ab. Beim Wiederaufbau erhielt die Stadthalle einen

futuristischen Anbau mit Eingangshalle und Festsaal, der Ehrenhof wurde zum „Wintergarten“. Die historische Fassade zur Ruhr blieb erhalten. Am 11. Oktober 1957 fand die feierliche Wiedereröffnung mit Bundespräsident Theodor Heuss statt.

Bauliche und technische Herausforderungen

Im August 2002 übernahm die Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) den Betrieb und Erhalt der Stadthalle. Unter ihrer Regie wurden die Brandschutzanlage und das denkmalgeschützte Kupferdach erneuert.

2006 / 2007 erfolgte der Umbau zum Kultur- und Kongresszentrum. Verschiedene Bereiche der Stadthalle wurden seitdem renoviert: die Rotunde, die Konferenzräume, das Foyer am Kammermusiksaal und die Bühne im Theatersaal. Weitere umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen folgten, insbesondere im Beleuchtungsbereich.



Aktuell wird die historische Stahlglasfassade im Bereich

Foyer Stadthalle Mülheim – Foto Diemer

des Caruso saniert sowie die Geschossdecke unter den Arkaden.

Die denkmalgeschützte Stadthalle Mülheim, in wunderschöner Lage direkt an der Ruhr gelegen, vereint heute historische Eleganz und Multifunktionalität und hat stets die Zukunft der Eventlocation im Blick.

Auf der Homepage der MST wird eine Jubiläumsseite mit weiteren Infos freigeschaltet.

Quelle: Auszüge aus der Pressemitteilung der MST vom 17.12.2025

Postkarten mit Urlaubsgrüßen aus aller Welt

Jetzt ist die Gelegenheit, wieder mal Postkarten zu schreiben. Aus dem Urlaub, von einem Ausflug oder einem Ort, der einfach schön ist. Nicht nur an die Lieben daheim, sondern auch an die Bewohner eines Seniorenheims. Mit solchen Postkarten kann man Menschen glücklich machen. Die Bewohner der Seniorenheime, die Sie so mit auf Reisen nehmen, freuen sich, auch wenn sie die Absender gar nicht kennen.

Viele Einrichtungen haben bereits sehr positive Erfahrungen mit diesem Projekt gemacht. In den Betreuungsrunden können die Postkarten vielfältigen Einsatz finden. Die großen Stapel mit bunten Bildern von Strand, Bergen oder Kirchen werden vorgelesen. „Wunderbar“, sagen die Zuhörer und lächeln. Oder: „Da war ich auch schon.“ Und: „Das kenne ich - da ist es schön.“ Es sind aber nicht nur die Bilder von Urlaubsorten, die Erinnerungen wecken.

Eine Postkarte mit alter Bademode kann zu lockeren Gesprächen anregen.

Die Tür in die Erinnerung wird geöffnet. Die alten Menschen werden an frühere Reisen und Erlebnisse erinnert oder zumindest in Gedanken an andere Orte mitgenommen. Sie berichten dann selbst von eigenen Urlauben. Frühere Erlebnisse werden wieder lebendig und in den Gesprächsrunden erzählt.

Die Karten können aber auch weitere Aktivitäten wecken. Es lassen sich in den Betreuungsrunden kulinarische Erinnerungen aus den Urlaubsländern herstellen oder Rätselrunden rund um landestypische Gegebenheiten können sich ergeben.

Wenn Sie Lust dazu haben, schreiben Sie gerne an die folgenden Seniorenheime in Mülheim. Alle, die dort leben und arbeiten, würden sich über Post sehr freuen.



Theodor Fliedner Stiftung
Das Dorf - Wohnen im Alter
z. Hd. Frau Jennifer Jaks
Schäfershäuschen 26
45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 4843-439

Evangelisches Wohnstift Raadt
z. Hd. Frau Dagmar Nober
Parsevalstrasse 111
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 309-0

AR / Foto Pixabay

Der Mülheimer Wasserbahnhof „gehört“ wieder den Mülheimern

1989 hatte die Stadt den Wasserbahnhof privatisiert. 2025 hat sie ihn für 700.000 Euro zurückgekauft. „Anfang September 2025 hatten Aufsichtsrat und Gesellschafterin der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) den Weg zum Ankauf des Wasserbahnhofs in Mülheim an der Ruhr frei gemacht, so dass Michael Birr (Geschäftsführer der MST) im November 2025 die notariellen Formalitäten zum Erwerb vornehmen konnte.“

Nun beginnt die Planung der nach dem Hochwasser 2021 und dem langen Leerstand notwendigen Sanierung des denkmalgeschützten Hauses. Diese „soll bereits zum Jahresbe-

ginn 2026 ins Detail gehen. Bei der MST geht man davon aus, dass im kommenden Jahr auch schon mit ersten Rückbau- und Entkernungsmaßnahmen begonnen werden kann.“ Die Stadt rechnet insgesamt mit 2,5 Millionen Euro für die gesamte Sanierung. **Damit erhält Mülheim wieder eine Touristenattraktion zurück, die jahrelang von vielen Mülheimern und etlichen Menschen aus dem Ruhrgebiet sehr gerne besucht wurde.**

Der Geschäftsführer der MST ist nun aufgefordert, die Wünsche aus Politik und Gesellschaft mit den Angeboten des Marktes in Einklang zu bringen.

Die Zahl der Interessenten wächst und mit dem erfolgreichen Erwerb der Immobilie können wir Anfang 2026 nun endlich auch seriös in die Gespräche mit potenziellen Interessenten gehen. Dieser Prozess sollte auch im Laufe des Jahres 2026 abgeschlossen sein - so Birr.

Erfolgreiche Gespräche hat die MST bereits in Sachen Biergarten geführt, der während der Sanierungsarbeiten in Betrieb bleiben soll. Die Mülheimerinnen und Mülheimer müssen also auch im Sommer 2026 nicht auf eine kühle Erfrischung auf der Schleuseninsel verzichten.“

Quelle: Pressemitteilung der MST vom 3.12.2025 GST-B

Nachbarschaftswoche 2026

Haben Sie Lust mitzumachen?

Das Fest der Nachbarn hat mittlerweile eine lange Tradition. Es wurde 1999 in Paris ins Leben gerufen.

Aus dieser Idee ist der europäische Nachbarschaftstag entstanden, der inzwischen in über zwanzig Ländern am letzten Freitag im Mai gefeiert wird.

In Mülheim hat sich vor einigen Jahren auf Initiative des Netzwerks der Generationen eine Gruppe von „Nachbarschaftsaktiven“ gebildet,

die auch die diesjährigen Feierlichkeiten in Mülheim rund um den Nachbarschaftstag organisieren.

Inzwischen feiert Mülheim die Nachbarschaft mit Veranstaltungen in einer Woche Ende Mai.

Das Motto aller Veranstaltungen ist, Nachbarschaft zu entdecken und zu erleben, Gastlichkeit, Gemeinschaft und Solidarität zu fördern. Internationalität und Interkulturalität werden beim Mülheimer Nachbarschaftstag

ebenso großgeschrieben wie das Miteinander der verschiedenen Generationen.

Jede/r, der sich gerne an der Nachbarschaftswoche beteiligen möchte, kann sich für weitere Informationen melden bei

Ragnhild Geck
Tel. 0208 455 5007 oder
ragnhild.geck@muelheim-ruhr.de.

Grüne Oasen in der Stadt

Der ökologische Nutzen von Kleingartenanlagen.

Mülheim an der Ruhr hat an seinen Grenzen zu Essen und Duisburg relativ viel Wald, dessen Bäume CO₂ speichern. Entlang der Ruhr und auf der Höhe gibt es größere Felder, die als Frischluftschneisen für die Stadt unerlässlich sind. Aber ist das ausreichend für eine Stadt mit circa 172000 Einwohnern und ungefähr 96000 zugelassen Autos? Wie sieht es aus in den Stadtteilen, die weitab der grünen Zonen liegen, die von Autobahnen durchschnitten werden und in denen die Luftqualität sehr oft die zulässigen Grenzwerte übersteigt?

Ein kleiner Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität in der Kommune sind Dauerkleingärten, die im Bebauungsplan der Stadt gemäß §1 Abs.3 des Bundeskleingartengesetzes verankert sind. Sogar in der Landesverfassung, Art. 29 Abs.3 unterstützt das Land NRW durch Förderung des Kleingartenwesens die Errichtung und Erhaltung von Kleingartenanlagen.

Es gibt in jedem Stadtteil von Mülheim Kleingärten, insgesamt 25.

So eine Gartenanlage ist nicht der Wohnsitz von Gartenzwergen, sondern eine grüne Oase für alle und Orte der biologischen und kulturellen Vielfalt. Hier wird der Boden nachhaltig und klimafreundlich bearbeitet: Regenwasser wird gesammelt, und auf Pestizide und kulturfremde Pflanzen wird verzichtet.

Die Böden entwickeln sich im Laufe der Zeit mit organischem Dünger und Komposterde zu einer dicken Humusschicht und schaffen somit die idealen Voraussetzungen für den Anbau von Gemüse und Obst. Ein Kleingarten ist nicht nur zur Erntezeit der ideale Aufenthaltsort für Stadtbewohner, er ist auch Heimat für unzählige Krabbeltiere auf und unter der Erde, vom Maulwurf bis zum Regenwurm.

Von Käfern aller Art bis zur ungeliebten Schnecke ist alles vertreten. Zur Blütezeit ist er ein Eldorado für Schmetterlinge, Bienen, Insekten und Vögel. Mit viel Glück beehrt ein Igel den Garten und wenn man Pech hat,



Idyllischer Kleingarten

auch ein Waschbär oder Fuchs. Da Kleingärten öffentlich zugänglich sind, haben sie auch eine soziale Funktion. Sie können Orte für aktive Gemeinschaft sein und einen Beitrag zur gelebten Integration leisten. In Gartengemeinschaften, in denen Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenkommen, trägt das Gärtnern und der Austausch von Gemüse und Anbaumethoden zur Bereicherung aller bei.

Was jedoch die Kleingartenanlagen in Städten unverzichtbar macht, ist die Klimafreundlichkeit: sie speichern Regenwasser und sind Frischluftschneisen für die zubetonierten Innenstädte, sie liefern Sauerstoff, speichern CO₂ und tragen zum Erhalt der Artenvielfalt bei.

Text und Foto TI

Studie: Jeder zweite Deutsche ist glücklich

Jeder Zweite in Deutschland ist einer aktuellen Befragung zufolge hochzufrieden mit seinem Leben. Das geht aus dem neuen „SKL Glücksatlas“ hervor, einer regelmäßigen Studie zur Lebenszufriedenheit der Deutschen. Sie wird durch das Forschungszentrum Generationenverträge (FZG) der Universität Freiburg durchgeführt und von der Süddeutschen Klassenlotterie als Sponsor unterstützt.

Die jährliche Erhebung basiert sowohl auf subjektiven als auch auf objektiven Bewertungen wie Einkommen, Infrastruktur, Umwelt oder Sicherheit. Der Wert zur allgemeinen Zufriedenheit der Menschen lag 2025 leicht über dem Vorjahresniveau.

„Die Lebenszufriedenheit der Deutschen hat sich auf einem hohen Niveau stabilisiert“, sagt Bernd Raffelhüschen, wissenschaftlicher Leiter des „Glücksatlas“.

Im Vergleich der Bundesländer führt wie in den vergangenen Jahren Hamburg. Nordrhein-Westfalen folgt knapp hinter Bayern und Rheinland-Pfalz auf dem vierten Platz. Die Schlusslichter sind Berlin, das Saarland und Mecklenburg-Vorpommern. Nordrhein-Westfalen setzt damit den positiven Trend der vergangenen Jahre fort:

Das subjektive Wohlbefinden liegt inzwischen deutlich über dem Bundesdurchschnitt. Besonders positiv beurteilen die Nordrhein-Westfalen ihr Arbeits- und Familienleben. So wundert es nicht, dass in dem Vergleich der Lebenszufriedenheit in den 40 großen Städten mit mehr als 200.000 Einwohnern allein fünf Städte aus NRW kommen.

Überraschend in den Top Ten finden sich auch Krefeld, Mönchengladbach und unsere Nachbarstadt Duisburg, obwohl diese Städte teils hohe Arbeitslosenquoten und die Bürger vergleichsweise niedrige Einkommen aufweisen.

Auch Oberhausen schneidet mit Platz 11 gut im vorderen Mittelfeld ab. Es zeigt sich: Es sind nicht zwangsläufig die Städte mit den besten Lebensbedingungen, in denen die Menschen auch am zufriedensten sind.

Wohlhabende Städte wie München oder Karlsruhe punkten zwar bei der Lebensqualität, schneiden aber in puncto Lebenszufriedenheit schlecht ab: Wohlstand und hohe Einkommen scheinen demzufolge nicht zwangsläufig glücklich zu machen.

Kleinere Stadt, großes Glück

In der Tendenz gilt: Je größer die Stadt, desto geringer ist das Lebensglück – dieser Trend zeigt sich gemäß der Studie deutlich in den aktuellen Daten.

In Städten mit 400.000 bis einer Million Einwohnern wie Frankfurt am Main oder Bremen ist die Lebenszu-



Bewegung in der Natur trägt erwiesenermaßen zur Lebenszufriedenheit bei.

friedenheit im Durchschnitt deutlich geringer als in kleineren Städten mit weniger als 400.000 Einwohnern, etwa Kassel, Krefeld oder Münster. Mülheim ist eine kleinere Stadt und im Städteranking zur Lebenszufriedenheit nicht vertreten, da die Untergrenze von 200.000 Einwohnern für die Befragung nicht erreicht wird. Führt man jedoch die Tendenz der Studie zum Lebensglück fort, dürfte unsere schöne Stadt an der Ruhr in der Zufriedenheitsskala ziemlich weit oben stehen.

Für das SKL Städteranking 2025 wurden die Ergebnisse von 23.468 Befragungen zwischen Januar 2022 und April 2025 ausgewertet. Die Befragten lebten in den 40 größten Städten Deutschlands (> 200.000 Einwohner). Pro Stadt waren es zwischen 504 (Lübeck) und 1.640 Befragte (Berlin). Durch das *Institut für Demoskopie Allensbach* wurde in mündlich-persönlichen Interviews folgende Frage gestellt: »Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit Ihrem Leben? Null bedeutet 'überhaupt nicht zufrieden', und Zehn: 'völlig zufrieden'.« Die Befragten bewerteten dabei individuell, was ihr Leben lebenswert macht.

Quelle: SKL Glücksatlas
Text und Foto EMO

Mein 93. Geburtstag

Da kam wieder die Frage auf: „Was wünschst Du Dir eigentlich?“ „Noch einmal auf dem Nordkap stehen. Am besten mit einem Schiff ab Hamburg.“ „Wie, Du in Deinem Alter?“ „Ja, ich! Die 93 ist nur eine Zahl auf dem Papier! Ich habe mich schon erkundigt. Das Schiff ist nur 138 m lang und 21 m breit. Also keines mit über Tausenden von Passagieren.“

So geschah es auch. Nachdem ich die Bestätigung der Reise bekam, kaufte ich sofort meine Fahrkarte nach Hamburg bei der Bahn. Gleichzeitig stellte ich einen Antrag auf „Hilfe“ in Essen und Hamburg für die Hin- und Rückreise. Es wurde mir auch sofort schriftlich bestätigt. Und es klappte sehr gut.

Am 1. Oktober wurden meine Koffer abgeholt und am 3. Oktober wurde ich mit meinem „Freddy“ (Rollator) und einer Tasche nach Essen gefahren.

In Essen traf ich 20 Minuten vor der Abfahrt des Zuges eine Bahnmitarbeiterin. Sie trug meine Tasche und half mir, mit meinem Rollator in den Zug einzusteigen.

In Hamburg holte mich ein Bahnmitarbeiter vom Waggon ab und auch meine Tochter wartete, die mich auf dieser Reise begleitete.

Am Terminal unseres Schiffes mussten wir als erstes unser Handgepäck abgeben, dann ging es durch über fünf Kontrollen und Schleusen, bis wir das Schiff betreten durften. Hände-Desinfektion war immer Pflicht.

Erst danach bekamen wir unsere Ausweise für die Kabine, eine kleine Kabine mit einem Fenster, Badezimmer, drei Schränken und zwei Betten.

Das starke Sturmtief „Detlef“, welches in Amerika als Hurrikan begann,



Redaktionsmitglied Eva Stoldt auf ihrer Reise zum Nordkap

erreichte später Deutschland und Norwegen. Bevor wir am Abend Hamburg verließen, sahen wir große Frachtkähne und Passagierschiffe, die ungeplant in Hamburg wegen „Detlef“ Station machten. Wir dagegen verließen pünktlich Hamburg und fuhren auf die Nordsee in Richtung Norwegen ab. Ja, es war sehr stürmisch. Das Abendessen begann mit einem sehr breitbeinigen Gehen, um zu unserem zugewiesenen Platz zu kommen. Die Gespräche wurden öfter von Geräuschen über-tönt, wenn Gläser und Geschirr den Schiffsboden begrüßten.

Beim Frühstück und Mittagessen, gab es freie Tischwahl mit Selbstbedienung. Sowohl Mitarbeiter als auch andere Gäste haben mir geholfen. Außer mir gab es noch weitere Passagiere mit Rollator oder Rollstuhl. Bei dem Geschaukel des Schiffes war kein Gedanke daran, das Außendeck 5 zu betreten.

Ab dem zweiten Tag konnte ich meine täglichen fünf Rollator-Run-den von je 1,5 km beginnen.

Am vierten Tag überquerten wir um 21.20 Uhr den Polarkreis und sahen das erste Mal das Nordlicht und auf einem Felsen das Globuswahrzeichen.

Auf den Lofoten, bei 12°C angekommen, gab es eine Polarkreis-taufe, nämlich eine Kelle voll Eis und Eiswasser in den Hemdkragen an meinem Rücken. Und immer bekam ich Hilfe, wenn es nötig war.

Trotz Regen konnten wir die Gebirgszüge und die Klüften bestaunen. Wir fuhren durch sehr viele Fjorde, in die keines der großen Schiffe hineinfahren konnte.

Auf der Insel Magerøya legten wir in

Honnigsvåg an. Es folgte eine Stunde Busfahrt durch eine menschenleere, baumlose Landschaft mit tiefen Klüften. Die Sonne und eine steife Brise erwarteten uns.

Am Rand des Felsens konnten wir in 300 m Tiefe das Europäische Nordmeer, die Barentssee, sehen. Auf dem Felsen selbst gab es außer dem Globuswahrzeichen noch Skulpturen, eine Halle, in der unterirdisch die Erkundung des Nordkaps dargestellt wurde, sowie die nördlichste Kapelle.

Die Rückfahrt Richtung Hamburg verlief mit Regen und Nebel bei 11 bis 12 Grad. In Hamburg angekommen, traf ich mich am Hauptbahnhof-Treffpunkt mit einem Mitarbeiter der Bahn. Auch er trug meine Tasche und lotste mich durch die Menschenmenge. Er stellte meinen Rollator in den Waggon und half mir beim Einsteigen. So fuhr ich mit dem ICE nach Essen. Dort erwartete mich wieder die Mitarbeiterin der Bahn, und brachte mich bis zur U-Bahn Richtung Mülheim.

Es war eine wunderschöne, unproblematische Reise - mit 93 Jahren!

Text und Foto ev

Mit nacktem Popo ins eiskalte Wasser

Erinnerungen an meine frühe Kindheit

Ich habe vier Geschwister, zwei Brüder und zwei Schwestern, ich bin der Jüngste. Mein Vater war früh im Alter von 45 Jahren verstorben, ich habe keinerlei Erinnerungen an ihn, und meine Mutter zog ihre fünf Kinder nach dem Tod ihres Mannes alleine groß.

Sie lebte von einer kleinen Rente, wir wohnten zu sechst in einer 78qm-Wohnung. Meine um ein Jahr ältere Schwester Sabine und ich schliefen im Schlafzimmer unserer Mutter, die beiden großen Jungen – 9 und 12 Jahre älter als ich – in einem Etagenbett im „Herrenzimmer“, das durch einen Vorhang vom Wohnzimmer getrennt war. Die große Schwester, 18 Jahre älter als ich, entfloß der Enge durch eine frühe Heirat. Das Leben spielte sich überwiegend in der Küche ab. Sie war der einzige Raum, der im Winter geheizt wurde und hier befand sich auch die einzige Wasserstelle in der Wohnung – mit kaltem Wasser natürlich. Hier wurde sich morgens gewaschen, hier wurde gekocht, gegessen und abgewaschen. Die Wäsche musste meine Mutter noch mit der Hand in einem großen Kessel oben auf dem Wasch- und Trockenspeicher waschen. Die Toilette war eine halbe Etage tiefer, ein Bad gab es nicht. Wir Kinder spielten meist draußen auf dem Hof oder auf der Straße. Die Familie unter uns hatte bereits einen Schwarz-Weiß Fernseher, da durften wir manchmal



Der kleine Ekki mit seinen beiden Schwestern in der Küche

Bonanza oder Rauchende Colts oder Bezaubernde Jeannie gucken. Heute würde man sagen, dass wir in Armut aufgewachsen sind. Jeden Sonntag gingen wir in die Kirche, und ob wir Kinder wollten oder nicht, wurde nicht gefragt. Ich muss etwa zwei oder drei Jahre alt gewesen sein, als meine Mutter am Ostersonntag ziemlich spät dran war und wir auf den letzten Drücker die Kirche erreichten. Diese war brechend voll – so war das damals in den 60er Jahren noch. Alle Sitzbänke waren belegt, wir fanden nur noch einen Stehplatz ganz hinten in der Kirche. Da entdeckte meine Mutter Tante Grete, die vorne in der dritten Sitzreihe einen Platz gefunden hatte. Meine Mutter meinte es bestimmt gut mit mir, als sie mir sagte, ich solle nach vorne gehen, um auf dem Schoß von Tante Grete Platz zu nehmen. Doch das kam für mich nicht in Frage: Quer durch den hohen

Kirchenraum zu gehen vorbei an all den großen Menschen, alle Augen auf mich kleinen Jungen gerichtet, das ging wirklich gar nicht. Als sie mich zunehmend drängte, fing ich an zu schreien, brüllte lauter und immer lauter, bis ich kreischte wie aufgespießt. Der Pfarrer musste seine liturgische Handlung unterbrechen, alle Augen richteten sich auf uns, ein missbilligendes Raunen ging durch die Menge der Gläubigen.

Meine Mutter zerrte dann uns Kleinen aus der Kirche – mich an der einen, Schwesterchen Sabine an der anderen Hand – und zog uns mit großen Schritten wütend hinter sich her auf dem Fußweg nach Hause.

Ich hatte mich inzwischen in einem Schreikrampf derart in Rage geschrien, dass ich vor Wut puterrot im Gesicht gewesen sein muss und kaum noch atmen konnte.

Als wir endlich zuhause ankamen, stürzte meine Mutter zielstrebig in die Küche, füllte eine Schüssel mit eiskaltem Wasser, riss mir Hose und Unterhose vom Leib und zwang mich mit nacktem Po in die Schüssel. Ich japste bis zum geht nicht mehr. Dann war Ruhe – und ich wieder der liebe Ekki...

Text und Foto EMO



Liebe Leserinnen und Leser!

Das Redaktionsteam von Alt? na und! wünscht Ihnen „Frohe Ostern“ und ein wunderschönes, buntes und sonniges Frühjahr.

Foto pixabay

Das Mülheimer Netzwerk der Generationen

ist bestrebt, das Miteinander zu fördern und zu unterstützen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Vernetzung von Jung und Alt, Unterstützung von Nachbarschaftsprojekten sowie Förderung von bürgerschaftlichem Engagement.

Mülheimer Bürgerinnen und Bürger, die sich in ihrer Freizeit gemeinsam engagieren, treffen sich regelmäßig und mindestens einmal im Monat in den Stadtteilen Saarn, Speldorf, Stadtmitte, Eppinghofen, Styrum, Dümpten und Heißen-Heimaterde, um gemeinsame Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Beteiligt sind außerdem Mitglieder von Vereinen, Institutionen, karitativen und privaten Dienstleistern, Kirchengemeinden und Moscheen.

- Es besteht die Möglichkeit sich persönlich zu engagieren und ein nachbarschaftliches Miteinander zu gestalten.

- Es können neue Kontakte geknüpft werden, aus denen gemeinsame Freizeitaktivitäten entstehen können.

Im Netzwerk bleibt es stets den einzelnen Personen überlassen, ob und welche Aufgaben sie übernehmen möchten und wieviel Zeit sie bereit sind zu investieren.

Letztendlich trägt es zum Wohle aller bei, indem es verschiedene Generationen und Kulturen verbindet.

Zugleich ist es ein guter Weg, nicht zu vereinsamen, denn eine gute Nachbarschaft verbessert die Lebensqualität. Vielleicht finden Sie auf diesem Weg eine Aufgabe, die Sie schon immer verlockend fanden.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann haben Sie Mut, bereichern Sie Ihren Alltag und nehmen Sie Kontakt auf:

für Speldorf, Broich und Saarn:
für Dümpten und Styrum:
für Stadtmitte, Eppinghofen und
Heißen-Heimaterde:

Holly Kummerow
Holger Förster

Telefon 0208 455 5058
Telefon 0208 455 5059

Ragnhild Geck

Telefon 0208 455 5007

Die „Netzwerk der Generationen“-Zeitung

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH bündelt in diesem Zusammenhang in Eigeninitiative alle Aktionen und Projekte aus den einzelnen Stadtteilen in der Zeitung „Netzwerk der Generationen“, die alle zwei Monate veröffentlicht wird. Das verschafft einen äußerst hilfreichen

Überblick und informiert zugleich über verschiedene Aktionen des Netzwerks. Wenn Sie hierzu einen Beitrag leisten können oder möchten, kontaktieren Sie Dennis Götzen oder Kathrin Zimmermann, Telefon 0208 493 066, Mail: kzimmermann@pzh.de

Zur Erläuterung:

Die neugegründete Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH dient einem gemeinnützigen Zweck und hat sich der Förderung von gesellschaftlichem Zusammenhalt und nachbarschaftlichen Beziehungen sowie generell der

Unterstützung von Menschen aller Generationen verschrieben und bringt sich dabei mitgestaltend in das Netzwerk ein.

SW

Verdiente Auszeichnung

In Ausgabe 136 hatte Alt? na und! über **Beate und Wolfgang Schiedel** berichtet. Das Ehepaar ist seit vielen Jahren bei den Maltesern ehrenamtlich tätig, wo sie unter anderem regelmäßige Veranstaltungen für Senioren ins Leben gerufen haben. Auch bei der Unterstützung von Obdachlosen und hilfsbedürftigen Menschen in Mülheim wirken sie tatkräftig mit. Für ihren nimmermüden Einsatz sind sie nun verdienstermaßen am 18.12.2025 mit dem mit 6.000 Euro dotierten Mülheimer Heimatpreis ausgezeichnet worden.

Text und Foto GT



Mülheimer Heimatpreisverleihung
für Ehepaar Schiedel

Gemeinsam fürs Klima

Individuelle Beratung für Eigentümer in Mülheimer Stadtteilen

Die Stadt Mülheim an der Ruhr erweitert ihr Serviceangebot im Bereich Klimaschutz und Gebäudemodernisierung: Mit den Quartierssprechstunden in Styrum, Broich und Speldorf, die seit Mitte vergangenen Jahres angeboten werden, erhalten Eigentümer eine kostenfreie, unabhängige und persönliche Beratung zur energetischen Sanierung direkt im eigenen Stadtteil. Auch im bereits seit vier Jahren bestehenden Sanierungsquartier Dümpten wird die bewährte Sprechstunde weiter fortgeführt.

Ob Wärmedämmung, Heizungstausch, Photovoltaik oder Fördermöglichkeiten: Die Sprechstunden bieten kompetente Unterstützung bei allen Fragen rund um eine klimafreundliche und wirtschaftlich sinnvolle Modernisierung.

Sprechzeiten und Standorte

Wo?		Wann?	Beratung durch
Dümpten	SWB Quartierspunkt Oberheidtstraße 136	Donnerstags, 15:00 - 18:00 Uhr	Ulrich Bergermann (Architekt und BAFA-Energieeffizienzexperte)
Styrum	Stadtteilbibliothek Styrum Willy-Brandt-Platz 2	Donnerstags, 15:00 - 18:00 Uhr	Anne Gerlings (Bauingenieurin und BAFA- Energieeffizienzexpertin)
Broich	DRK Bürgertreff Prinzeß-Luise-Straße 115	Dienstags, 13:00 - 16:00 Uhr	Dirk Wedemann (Architekt und BAFA-Energieeffizienzexperte)
Speldorf	Stadtteilbibliothek Speldorf Frühlingsstraße 35	Dienstags, 15:00 - 18:00 Uhr	Kerstin Hoff-Meulemann (Bauingenieurin und BAFA-Energieeffizienzexpertin)

Die Quartierssprechstunden sind Teil der städtischen Strategie zur Umsetzung des integrierten Klimaschutzkonzeptes und ergänzen bestehende Angebote wie die Solar- und Energiesprechstunden, den Wasser-Risiko-Check sowie Beratungen zur Starkregenvorsorge. Alle Leistungen der Stadt sind kostenfrei.

EMO / Quelle Stadt Mülheim

„Pi mal Daumen“

Eine Buchbesprechung

Der Roman „Pi mal Daumen“ ist der neunte Roman von Alina Bronsky. Seit circa fünfzehn Jahren gehört sie zu den Schriftstellerinnen mit einer ständig wachsenden Lesergemeinde. Ihr neuestes Buch handelt von einer ungewöhnlichen Beziehung zwischen zwei extremen Protagonisten: Moni Kosinsky, Anfang fünfzig, und Oskar, sechzehn Jahre alt. Der Lebenswunsch von Moni war es immer schon, ein Mathematikstudium zu beginnen. Tatsächlich schafft sie die Zugangsvoraussetzungen. In der Hochschule lernt sie Oskar, den Überflieger, kennen. Mathematische Formeln bestimmen sein Leben, seinen Alltag. Er wurde ein Jahr früher eingeschult und konnte zwei Klassen überspringen. Von seinem sozialen Leben ist Oskar allerdings überfordert. Er fuhr zum Beispiel noch nie U-Bahn. Diese beiden Hauptfiguren begreifen bald, dass sie nur zusammen weiterkommen können. Moni nimmt bei Oskar eine Mutterrolle ein. Er revanchiert sich mit Ratschlägen für den Studienalltag, von denen Moni allerdings nach kurzer Zeit immer weniger benötigt. Oskar glaubt nicht daran, dass Moni, die er zunächst für eine Kantinenhilfe oder Sekretärin hält, den Anforderungen eines Mathematikstudiums gewachsen ist. Moni tritt jedoch selbstbewusst auf, hat keine Scheu, die exzentrischen Professoren wie ihresgleichen zu behandeln und liefert nach und nach Beweise für ihre mathematische Begabung.

„Pi mal Daumen“ bekommt eine interessante Wendung, als der berühmteste Zahlenakrobat Deutschlands, Daniel Johannsen, die Szene betritt. Oskar erfährt, dass Daniel und Moni sich aus einer früheren Beziehung kennen. Er beginnt in Monis Familie über ihre Vergangenheit zu forschen. Jetzt nimmt die Geschichte fast kriminalistische Züge an. Mehr wird nicht verraten.

Pi mal Daumen, Roman, Verlag Kiepenheuer & Witsch 2024, 272 Seiten, Taschenbuch
ISBN 978-3-462-00743-5, 13 Euro;
Hardcover
ISBN 978-3-462-00425-0, 24 Euro

CMJ

Was Ehrenamtliche leisten

Ein Besuch im Wandelwinkel

Das Angebot

Mit der Eröffnung des Wandelwinkels wurde im Frühjahr 2024 ein Ort für sozialökologisches Handeln gegründet. Das Ladenlokal mit mehreren Geschäfts- und Kursräumen befindet sich in der Bachstraße 15. Der Wandelwinkel ist ein gemeinnütziger Verein, in dem Projekte umgesetzt werden, für die es in Mülheim Bedarf gibt. So entstand zum Beispiel ein Reparaturcafé, verbunden mit einer Fahrradwerkstatt. Wer Kleidung herstellen oder reparieren möchte, kann dafür die vorhandenen Nähmaschinen selbständig oder unter Anleitung benutzen. Für Familien und Einzelpersonen finden Spieleabende statt. Im Angebot sind auch Gesprächs- und Leserunden. Wer kreativ arbeiten möchte, hat Gelegenheit zum Werken. Einmal monatlich wird gemeinsam gekocht und gegessen. Die Lebensmittel liefert zum größten Teil ein anderes Projekt: „Solawi“, die Solidarische Landwirtschaft e.V. (info@solawi-mh.de). In der ersten Etage steht ein großer, heller Raum

für Yoga und Meditation bereit. Im Untergeschoss befindet sich das im Aufbau befindliche Unverpackt-Lädchen. Freitagnachmittags gibt es ein zunächst noch begrenztes Angebot von Nahrungs- und Putzmitteln im Laden zu kaufen.

Die Finanzierung

Interessant ist die Frage, wie sich dieses Angebot für Mensch und Natur finanziert. Vier engagierte junge Menschen hatten den Mut, mit ihrem erarbeiteten Konzept das Projekt zu starten. Drei Frauen und ein Mann, die hauptberuflich andere Arbeitsstellen haben, führen den Wandelwinkel ehrenamtlich. Dazu werden Mitglieder und finanzielle Unterstützung benötigt. Im Wandelwinkel heißen die Mitglieder „Winkelinge“, einhundertzwanzig „Winkelinge“ gibt es mittlerweile. Sie sind das Herzstück, denn durch ihre Beiträge und Spenden füllt sich die Kasse, wobei finanziell stärkere Mitglieder einen höheren Anteil übernehmen. Als Mitglied kannst du alle Angebote kostenfrei nutzen. Jähr-



Besuch im Wandelwinkel

lich werden die Finanzen in der sogenannten Beitragsrunde offengelegt. Sobald die Summe aller eingenommenen Gelder den finanziellen Bedarf für Miete, Unterhalt, Anschaffungen und Zahlungen für Kursmitarbeiterinnen und -mitarbeiter abdeckt, gilt die Beitragsrunde als erfolgreich. Das war bisher der Fall. Alle Mitglieder nehmen gleichberechtigt am Leben im Wandelwinkel teil. Informationen zum Wandelwinkel sind in dem Podcast MYCELIUM.com nachzuhören. Aktuelles, zum Beispiel eine Terminübersicht zu Veranstaltungen, ist regelmäßig auf der Webseite (www.wandelwinkel.ruhr) zu lesen. Neugierig geworden? Vielleicht starten Sie mal freitags mit einem Besuch im Unverpackt-Laden. Öffnungszeit von 15 bis 19 Uhr.

Text und Foto CMJ

Endlich Ruhestand!?

Das wird der Himmel auf Erden - denken viele Menschen, die sich nach arbeitsreichen Jahren darauf freuen, alles das zu tun, wozu während der Berufstätigkeit nie genug Zeit war: für Familie, Garten, Hobby, Sport und Reisen beispielsweise. Doch nach den ersten Monaten der Euphorie stellen einige Menschen fest, dass ihnen doch etwas fehlt, nämlich eine sinnvolle Aufgabe.

Wenn es Ihnen auch so geht, haben wir ein spannendes Angebot für Sie:

Werden Sie Mitglied in der Redaktion von Alt? na und!

Vielfältige Aufgaben wie recherchieren, interviewen, Berichte schreiben, fotografieren, arbeiten am PC, Layout

und das alles in Abstimmung mit den anderen Redaktionsmitgliedern.

Und anders als während der Berufstätigkeit, bestimmt jede/r selbst, was und wieviel er/sie tut.

Heraus kommt dabei eine Seniorenzeitung, von der alle drei Monate 6.000 Exemplare verteilt werden - auch an viele öffentliche Stellen wie beispielsweise Apotheken, Tourist-Info und Infotheken im Rathaus, beide Schollenstraße und ans Medienhaus. Die Seniorenzeitung erfreut sich großer Beliebtheit und für jedes Redaktionsmitglied ist es ein gutes Gefühl, etwas zu dieser Zeitung beigetragen zu haben. Die spannenden Diskussionen über viele Themen

dieser Zeit, die Überlegung, welche davon in die Zeitung kommen sollen, und das als Mitglied in dem zurzeit 15-köpfigen Redaktionsteam, könnten Ihren Ruhestand bereichern und das ganz ohne Stress.

Interessiert?

Dann gucken Sie sich mal „Alt? na und!“ an, als Zeitung oder im Internet unter

**www.altnaund-mh.de
oder schreiben Sie an
redaktion@altnaund-mh.de**

Wir rufen Sie gerne an und informieren Sie über alles, was Sie über die Redaktionsarbeit wissen möchten.

„MISS ELLIE“

Man kann in Mülheim sicherlich über vieles meckern, aber mitunter haben die Stadt Mülheim und ihre Mitarbeiter auch wirklich tolle Ideen.

Vor einigen Wochen ging ich nach der Redaktionssitzung von Alt? na und! auf der Schloßstraße in Richtung Forum. Von weitem bemerkte ich in Höhe des Synagogenplatzes eine große Ansammlung von Kindern. Neugierig geworden, näherte ich mich dieser Kinderschar und dann sah ich sie: „MISS ELLIE“, eine große, grünbunte Tonne, prall gefüllt mit Spielgeräten jeglicher Art. Viele Kinder tollten auf den umliegenden Geräten ausgelassen und mit großem Spaß herum. Als ich mich näherte, traf ich auf eine junge Mitarbeiterin der Stadt Mülheim vom „Amt für Kinder, Jugend, Schule und Integration“: Lilli Cervenka, städtische Organisatorin dieser Aktion, erklärte mir in einem

sehr freundlichen Gespräch, welche Bewandnis es mit dieser Spieletonne auf sich hat.

„MISS ELLIE“ ist eine große, saubere, mit Spielgeräten prall gefüllte Mülltonne. Im Sommer 2025 wurde dieser Spielespaß als Pilotprojekt, vornehmlich in Mülheim Zentrum, ausprobiert und soll voraussichtlich ab 2026 als ständige Aktion den Mülheimer Kindern zur Verfügung gestellt werden.

„MISS ELLIE“ ist eine kostenfreie Leihgabe der Stadt Mülheim an die Mülheimer Bürger. Die Spieletonne ist gefüllt mit Spielgeräten jeglicher Art, darunter Diabolo, Hula-Hoop-Reifen, Bälle, Badminton, Flussteste bis hin zu Wurfspielen.

Und jeder kann diese Supertonne bei der Stadt Mülheim ausleihen, beispielsweise auch für Kindergeburtstage. Lilli Cervenka sprach begeistert von

dieser Aktion und war sich sicher, dass daraus ab 2026 eine ständige

Einrichtung für Mülheimer Kinder wird. Und als ich sah, mit welchem Spaß die Kinder die herumliegenden Spiele nutzten, konnte ich nur hoffen, dass die Stadtväter hier nicht am falschen Ende sparen. Darüber würden sich bestimmt viele Mülheimer Bürger und ihre Kinder freuen.

Kontakt:

Lilli Cervenka

Sozialpädagogischer Dienst der Stadt Mülheim a.d. Ruhr,

Telefon 0208 455-4534

Mail: lilli.cervenka@muelheim-ruhr.de,

Text und Foto AD



Informationen für Senioren

Der aktuelle Wegweiser für die ältere Generation „Informiert, Aktiv + Versorgt“ ist da. Mit einem übersichtlichen Serviceteil und allen wichtigen Adressen und Telefonnummern der Stadt Mülheim an der Ruhr. Dieser Seniorenwegweiser informiert über alle bestehenden Angebote und Einrichtungen in der Stadt. Das Heft ist erhältlich im Rathaus an der Information und in der Touristinfo, beide in der Schollenstraße oder online unter www.muelheim-ruhr.de, Stichwort: Seniorenwegweiser 2026. Außerdem gibt es die neue App „Gut versorgt in ...“.

Entdecken Sie in der App vielseitige Themen rund ums Älterwerden sowie viele nützliche Informationen aus Mülheim und anderen Städten. Nutzen Sie ebenfalls das Adressverzeichnis der App, um einen schnellen und einfachen Kontakt zu vielen lokalen Dienstleistern herzustellen. Kostenloser Download im App Store für Apple Geräte oder bei Google Play für Android Geräte.

Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt: Die neue Internetseite „Digital + Vital“ bietet Orientierung. Die BAGSO (Bundesarbeitsgemein-

schaft der Seniorenorganisationen) hat dafür die Internetseite www.digital-und-vital.de entwickelt. Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler. Da sind beispielsweise die elektronische Patientenakte, das E-Rezept oder verschiedene Gesundheits-Apps. Die Internetseite der BAGSO bietet Unterstützung und Orientierung durch viele digitale Gesundheitsinformationen.

(Kurzfassung aus BAGSO Pressemitteilung: Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt.) TI

Rätsellösungen

Welches Wort passt in die Lücke? Schaum - Kasten - Blumen - Apfel - Buch
Wie viele Zahlenpaare finden Sie, die zusammen die Summe 10 ergeben?
13 Zahlenpaare ergeben zusammen 10
Bilderrätsel: Musik-Pavillon in der MüGa
Silberrätsel: Ume, Notrufnummer, Dragee, Inder, Manhattan, Motto, Eisdiele, Radio, Irden, menschentier, Menorca, Edinburgh, Reinlichkeit, Wagemut, Intaktheit, Ersuchen, Delfi
Lösungswörter: Und immer, immer wieder geht die Sonne auf.

Was wäre, wenn...

...Adolf Hitler den Krieg gewonnen hätte - eine Buchbesprechung

Dieses verstörende Szenario ist Inhalt des Romans „Vaterland“ von Robert Harris, sein Erstlingswerk. Der „Stern“ nennt es in einer Rezension unter anderem „beklemmend“ und „beunruhigend“. Ich finde diese Beschreibung zutreffend. Genau diese Gefühlslage hat sich bei mir schon beim bloßen Aufschlagen der Umschlagsinnendeckel eingestellt. Aber ich will nicht zu viel verraten.

Worum geht's? Berlin im April des Jahres 1964. Das Großdeutsche Reich erstreckt sich vom Rhein bis zum Ural. Die aus acht Nationen bestehende Staatengemeinschaft der Europäischen Union wird von Deutschland dominiert, der Kalte Krieg mit den Vereinigten Staaten ist beigelegt. Reinhard Heydrich lebt immer noch und ist Chef des Reichssicherheitshauptamts und Adolf Hitler erfreut

sich bester Gesundheit. Die Vorbereitungen zur bombastischen Jubelfeier aus Anlass seines 75-jährigen Geburtstags laufen auf Hochtouren. Aus der ganzen Welt werden hohe Staatsgäste und Millionen von Touristen erwartet. Störungen in der Ablaufplanung sind unerwünscht. Da kommt der Mord an einem verdienten, hochrangigen Parteigenossen höchst ungelegen. Der Ermittler der Kripo, der SS-Sturmabführer March, wird gedrängt, die Ermittlungen schnell und geräuschlos zu Ende zu bringen. Er lässt sich jedoch nicht beeindrucken, vor allem nicht, als er mit zwei weiteren, mysteriösen Todesfällen aus der höchsten Kaderebene der Partei konfrontiert wird. Schon bald findet er heraus, dass die Toten enge Verbindungen pflegten und sich während des Krieges durch dunkle Geschäfte

bereichert hatten. Welches hochbrisante Geheimnis haben sie gehütet? Wer steckt hinter den Morden und warum behindert die allmächtige Gestapo den Fortgang der Ermittlungen? Als March der Wahrheit immer näherkommt, bringt er sich selbst in höchste Gefahr.

Der Politthriller spielt in einer fiktiven, surrealen Welt auf der Grundlage realer, historisch belegter Akteure und Ereignisse. Dem Autor gelingt es meisterhaft, von Beginn an einen Spannungsbogen aufzubauen, der den Leser bis zum furiosen Finale in Atem hält. Wer dieses Genre liebt, wird von diesem Buch begeistert sein. Ich jedenfalls war es!

Der Roman ist als Taschenbuch im Heyne-Verlag erschienen und kostet 14 Euro – ISBN 9783453421714.

GT

Die „Scooter Gang“ aus Duisburg

Der Name klingt nach harten Jungs in einer kriminellen Vereinigung. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. In Wirklichkeit ist es eine Gruppe von Senioren, die mit Hilfe von Elektromobilität viel Spaß haben.

Die Gruppe wurde 2016 von Klaus Krachhel ins Leben gerufen. Er fuhr oft und gerne mit seinem Scooter durch Duisburg. Dabei traf er hin und wieder andere Scooter-Fahrer, die auch zum Vergnügen unterwegs waren. Diese sprach er dann an, ob sie nicht zusammen fahren sollten, da es gemeinsam doch viel mehr Spaß machen würde.

Selbst auf den Namen „Scooter Gang“ getauft, treffen sich die Mitglieder alle zwei Wochen zu einem gemeinsamen Ausflug mit ihren Elektromobilen. Es geht, wenn möglich, über autofreie Wege zu einem ausgewählten Ziel im Duisburger Süden und das Tempo richtet sich nach dem langsamsten Mobil. Das kann die Sechs-Seen-Platte, die Anger entlang,

zum ökumenischen Gottesdienst an Tiger and Turtle - Magic Mountain oder in Richtung Ratingen sein. Damit der Akku auch bis zum Ziel und zurück nach Hause hält, sind kurze Anfahrtswege wichtig.

„Das Highlight ist das Fahren in der Gruppe. Sicherer und geborgener kann man sich bei einer solchen Fahrt in der Gruppe nicht fühlen“, sagt Peter. Es gibt auch ein „Gang Maskottchen“: Der Hund Filou ist regelmäßig dabei und das auch sichtlich mit Spaß. Zum gemütlichen Beisammensein kehrt man anschließend in ein Lokal, gerne mit Biergarten, ein. Im Moment sind es meist 18 Personen im Alter zwischen 72 und 93 Jahren.

In den kühlen Wintermonaten trifft man sich auch alle zwei Wochen zum gemeinsamen Mittagessen in einem Stammlokal. Die Stimmung im Lokal ist dabei stets locker und fröhlich. An den Tischen wird lebhaft miteinander geredet und das ein oder andere Lachen ist zu vernehmen. Wer mag,



„Scooter Gang“ Duisburg

spendet einen kleinen Geldbetrag, wovon zum Beispiel eine Weihnachtsfeier finanziert wird. „Es ist eine bisschen so, wie eine Familie“, sagt ein Gruppenmitglied.

Wolfgang Schwan, Chefscooter der Gruppe, betont, dass sie kein Verein sind, sondern sich auf privater Ebene treffen, sodass rechtlich jeder für sich selbst verantwortlich ist.

Vielleicht haben Sie auch Lust auf Mobilität in Gemeinschaft. Dann sprechen Sie Gleichgesinnte an, wenn Sie Ihnen begegnen. Nur Mut! Vielleicht gibt es dann auch bald eine „Scooter Gang“ in Mülheim?

AR

Ein Spielplatz für alle

Über den ersten Inklusionsspielplatz in Mülheim

Zwei Meinungen

Wer vom Fossilienweg kommend in die MüGa geht, passiert vor der Fußgängerbrücke, die über die Duisburger Straße führt, eine Baustelle. Seit dem Sommer 2025 bauen Bauarbeiter einen neuen Spielplatz anstelle des bisherigen. Ein großes Plakat am Bauzaun erklärt, was hier entsteht: Mülheims erster inklusiver Spielplatz - eine der Attraktionen, die Mülheims Grünanlagen für die Internationale Gartenschau (IGA) 2027 aufwerten wird. Bei einem Spaziergang im Dezember 2025 entlang der Baustelle traf ich auf einen Vater mit seinem kleinen Sohn. Offensichtlich überrascht von der Situation, fing der Mann sofort an zu schimpfen: „Was ist das denn für ein Wahnsinn? Man kann doch nicht einfach einen funktionierenden Spielplatz abreißen. Für nichts hat die Stadt Geld und dann werfen sie es für sowas raus. Unglaublich!“ Ich stand neben ihm an dem Info-Banner am Bauzaun und versuchte ihm zu erklären, was hier entstehen soll: „Das wird Mülheims erster Spielplatz für behinderte und nicht behinderte Kinder und weil er für die IGA 2027 gebaut wird, gibt es hierfür viele Fördergelder, so dass die Stadt den Bau nicht alleine finanzieren muss.“ Das beeindruckte den Mann überhaupt nicht. Er schnappte sich seinen Sohn und stapfte misstrauisch davon.

Kurz danach sprach mich ein junger Mann an und fragte: „Was wird denn hier gebaut?“ Ich erklärte die Pläne für den inklusiven Spielplatz zum zweiten Mal und dieses Mal fiel die Reaktion ganz anders aus. „Das finde ich ganz toll!“, sagte der junge Mann.



Modell zur neuen Spielplatz-Gestaltung

„Dass behinderte und nicht behinderte Kinder einen Platz zum Spielen und Toben haben und das auch zusammen – das ist wirklich klasse!“ Dann ging auch er weiter, mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht. Diese beiden so unterschiedlichen Meinungen haben die Redaktion von Alt? na und! neugierig gemacht: Was hat es denn mit dem neuen Spielplatz auf sich?

Was ist ein Inklusionsspielplatz

Durch barrierefreie und breite Wege auf einem inklusiven Spielplatz haben behinderte und nicht behinderte Kinder die Möglichkeit, miteinander zu spielen und zu toben.

Spielgeräte wie Schaukeln, Karussells oder Trampoline und andere Einrichtungen werden so errichtet, dass Kinder mit einem Rollstuhl hineinfahren können. Die Geräte werden mit Sicherheitssystemen ausgestattet. Der Spielplatz wird so zu einem Begegnungsort, der ein gleichberechtigtes Spielen ohne physische oder soziale Barrieren zulässt.

Ideengeber

Bernd Nierhaus

Die Idee zu einem Inklusionsspielplatz kam Bernd Nierhaus spontan,

als er am Rande eines Spielplatzes ein Kind im Rollstuhl sah, das sehnsüchtig auf die spielenden Kinder sah. Bernd Nierhaus ist vielen Mülheimer Bürgerinnen und Bürgern auch als Rolli Rocker bekannt, dem Gründer und 2. Vorsitzenden des Vereins „Rolli Rockers Sprösslinge e.V.“ Dieser Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, benachteiligte

Kinder zu unterstützen.

Inzwischen beschäftigt sich der Verein nicht mehr allein mit diesem Vorhaben. Auch die Stadt Mülheim beteiligt sich an diesem besonderen Projekt. Es wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, an der neben Mitgliedern des Vereins auch Mitarbeitende des Amtes für Grünflächenmanagement oder des Amtes für Kinder, Jugend, Schule und Integration teilnehmen sowie die Behindertenbeauftragte und viele Eltern der Kinder. Darüber hinaus wurden Kinder mit in die Beratung einbezogen, um auch ihre Wünsche zu berücksichtigen.

„Durch den Erhalt zusätzlicher Spenden- und Stiftungsmittel konnten auch die Fördermittel der Stadtbauförderung für dieses Projekt aufgestockt werden – sodass für diese Maßnahme nun insgesamt 1,5 Millionen Euro zur Verfügung stehen. Hierfür gilt ein besonderer Dank – neben der Städtebauförderung des Bundes und des Landes – dem Verein Rolli Rockers Sprösslinge e.V. ...“ (Zitat: www.muelheim-ruhr.de). Der Verein hat sich bereit erklärt, eine Spende in sechsstelliger Höhe zu leisten.

ERA / GST-B Foto GST-B

„So is Fußball“

Et is schon 'n bisken her, da bin ich mit meine Neffen nach'n MSV gegangen.

„Onkel“, ham se gesacht, „geh ma ruhich mit, da bisse anne frische Luft un außerdem siehsse dä kumpftige Meister.“

Ich hab nur mitleidich gelächelt un gefragt, ob ich mein Schal un meine Mütze von Schalke anziehen soll. „Nä“, ham se gemeint, „dat lass ma lieber, dat is nich gut für Deine Gesundheit.“

Vorn Spiel ham wer uns bei den einen Neffen auffe Terrasse getroffen un schoma dä ganze Spieltach durchklamüsert un festgestellt, dattä MSV gute Chancen auf'n Aufstieg hat, wenner gewinnt un alle anderen falirn.

Dann sind wer nach'n Stadion, da habbich ärss ma ne Bratwurst un ne Brezel fadrückt un 'n paar leckere Pilskes reingefiffen.

Dann wa Anfiff. Nach gut 20 Minuten hat dä MSV 'n Tor geschossen, aber dä Schiri hattet nich gehem, weil abseits wa.

Mein einen Neffen, so'n langen, dünnen, hat sich ga nich mehr eingekricht, so fuchtich wa dä. „Schiri, tu Dich ma die Haare ausse Augen“, hatter gerufen un: „Ich weiß, wo Deine Karre steht, ich reiß Dich dä Auspuff ab!“ –

„Langen“, habbich gesacht, „watt reechse Dich auf, dat wa ganz klar abseits. Geh uns ma lieber noch'n Bier holen.“ – „Onkel“, sachter, „Du hass schon fünf, nachher fälltse mich die Treppe runter un brichs Dich dat Genick un wir ham dat Theater un müssen den Tantchen dä Schlamassel erklären.“

Ich hab'n nur angeguckt. „Schlangendarm“, habbich gesacht, „Du solls keine Widerwörter zu Dein Onkel gehm, dat steht schon inne Bibel. Un gezz zisch ab!“ Hatter dann ja au gemacht.

Ich bin grad bein Trinken, da fällt dat 1:0. Boah, da ging aber die Post ab! Rumgehopst, umaamt, auffe Schulter gehaun – dä helle Wahnsinn!



MSV-Stadion

Wie ich nach all die Jubilirerei mein Bier trinken will, is dä Becher leer.

Wie ich mich noch am wundern bin, wie dat kommt, hör ich 'n paar Reihen tiefer großen Pallawer, wat dat für'n Blödmann gewesen is, dä ihm dat Bier auffe Klamotten un auf'n Kopp geschüttet hätt, dä könnst aber wat erlehm. Da habbich mich ärssma gebückt un mich fünf Minuten die Schuhe zugebunden.

Ich hab dann auch kein Bier mehr getrunken. Wa au besser so, denn dä MSV hat noch zwei Buden gemacht. Wer weiß, wat da noch alles passirt wär.

Nach 'n Spiel ham wer wieder auffe Terrasse gesessen un dä ganze Spieltach annalüsiert, diesma mit richtige Ergebnisse. Die andern hatten au gewonnen, so dat dat 3:0 die Meidericher Wackelköpfe ga nix genutzt hat. Abet trotzdem fand ich, dat dat 'n richtig schönen Tach wa. Ich glaub, ich geh da wieder hin!

Text und Foto GT

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 Stadtteilbibliothek 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: GP

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

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), 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.

Welches Wort passt in die Lücke?

Seifen	Schläger
Brief	Form
Schnitt	Topf
Brat	Saft
Tage	Rücken

ev

Wie viele Zahlenpaare finden Sie,
die zusammen die Summe 10 ergeben?

2 5 7 **9** **1** 2 4 6 1 5 9 0 5 2 7
 3 7 6 8 0 1 3 5 6 2 8 7 1 0 5
 2 8 3 5 5 1 7 3 4 7 1 9 2 2 4
 2 9 5 8 6 4 7 4 0 2 3 5 2 2 8
 4 5 7 3 1 6 8 2 9 0 2 3 7 4 1

Bilderrätsel

Was ist das und wo steht es? EMO

Silbenrätsel

Silben: burgh – ca – chen – delft – den – der – die –
 dio – dra – edin – eis – er – ge – gee – hat – heit – in
 – in – ir – keit – le – leer – lich – man – me – me –
 men – mer – mot – mut – nor – not – num – ra – rein
 – ruf – schen – su – takt – tan – to – ul – wa

-
1. Laubbaum
-
2. einheitliche Telefonnummer für Notfälle
-
3. mit Zucker überzogenes Medikament oder Süßigkeit
-
4. in Indien geborener Mensch
-
5. Stadtteil von New York
-
6. Leitspruch
-
7. Lokal, in welchem etwas Kaltes gegessen wird
-
8. Rundfunkgerät
-
9. aus Ton gebrannt
-
10. ohne irgendeine Person
-
11. Baleareninsel (nordöstlich von Mallorca)
-
12. Hauptstadt Schottlands
-
13. Sauberkeit
-
14. ohne Furcht vor heiklen Unternehmungen
-
15. Unversehrtheit
-
16. förmliche Bitte („Behördendeutsch“)
-
17. niederländische Stadt

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein Satz, der an das Positive jedes Tages erinnert.

MAS

Rätselaufösungen auf Seite 11

Das Alter kann sich auszahlen

Supermärkte, Möbelhäuser, Telefonanbieter und viele mehr machen auf ihre Produkte in Prospekten, Zeitungsbeilage, im Fernsehen oder online aufmerksam. Es gibt aber Angebote, die kaum bis gar nicht offiziell beworben und die erst auf Anfrage eingeräumt werden. Für die ältere Generation kann es sich durchaus lohnen, nach diesen Möglichkeiten Ausschau zu halten, um Geld zu sparen. Preisnachlässe werden eingeräumt, weil zum Beispiel ein bestimmtes Alter erreicht wurde oder ein Rentenausweis vorgelegt werden kann, der zu Vergünstigungen berechtigt.

Rabatte dank Alter

Die Deutsche Bahn bietet für alle ab dem 65. Lebensjahr die Senioren-BahnCard in zwei Varianten an:

Senioren BahnCard 25:

Das bedeutet 25 % Rabatt auf Flexpreise und Sparangebote. Die Kosten belaufen sich auf 40,90 Euro (2. Klasse) statt regulär 62,90 Euro und 81,90 € (1. Klasse) statt 125 Euro pro Jahr.

Senioren BahnCard 50:

Das bedeutet 50 % Rabatt auf Flexpreise und 25 % auf Sparangebote. Die Kosten hier sind 122 Euro (2. Klasse) statt regulär 244 Euro und 241 Euro (1. Klasse) statt 492 Euro pro Jahr. Eine Ersparnis von rund 50 % gegenüber der normalen BahnCard 50.

Tickets auf ausgewählten Strecken, die mit einem **Sparpreis Senioren** oder ein **Super Sparpreis Senioren** angeboten werden, können für Wenigfahrer interessant sein, denn die kosten ab 19,99 beziehungsweise ab 15,99 Euro in der 2. Klasse. Glück hat, wer zeitlich etwas flexibel ist und gerade diese Strecken befahren möchte.

Übrigens, Kinder bis zum 14. Lebensjahr können häufig kostenfrei mitfahren. Erwähnt sei hier aber auch das altersunabhängige **Deutschlandticket** für



Foto KI generiert

63 Euro im Jahr für diejenigen, die viel mit dem öffentlichen Nahverkehr fahren. Alle genannten Ticketarten sind online auf bahn.de, in der App DB Navigator oder in den DB-Reisezentren und Agenturen als digitales Ticket erhältlich. Abos werden nach Ablauf der Gültigkeit weitergeführt, auch zu eventuell veränderten Preisen, wenn nicht vom monatlichen Kündigungsrecht Gebrauch gemacht wird. Wer gerne mit der Deutschen Bahn unterwegs ist, sollte für sich ausrechnen, welches Angebot sich lohnt.

Einige Hotels ermöglichen ab Alter 55 oder 60 eine Ermäßigung auf den Zimmerpreis, meist inklusive kostenlosem Frühstück und WLAN, allerdings nur nach Verfügbarkeit.

Ebenso zielen Fluggesellschaften und Reiseveranstalter mit Vergünstigungen auf den Senior als Kunden.

Rabatte dank Rentenausweis

Jeder gesetzlich Versicherte erhält bei Rentenbeginn mit dem Rentenausweis ein Dokument, das bares Geld

wert sein kann. Fragen Sie an den Kassen von Museen, Theatern, Kinos, Zoos, botanischen Gärten und anderen kulturellen Einrichtungen wie der VHS oder im Schwimmbad nach Ermäßigungen für Senioren auf den Eintritts- oder Kurspreis. Beispiele: Das Theater an der Ruhr bietet bei vielen Vorstellungen kostengünstigere Tickets für Rentner. Der Gasometer in Oberhausen verlangt statt regulär 14 Euro den reduzierten Betrag von 11 Euro. In Mülheimer und Essener Kinos kostet der Eintritt für einen Film einen Euro weniger. Das klingt nicht viel, aber „Kleinvieh macht auch Mist.“

Keiner sollte sich scheuen, nach Seniorentellern in Restaurants zu fragen, denn häufig werden diese Angebote nur auf Nachfrage eingeräumt. Die meist kleinere Portion reicht manchem Senior und kostet weniger. Auch im Einzelhandel kann sich die Frage nach Preisablässen für Senioren auszahlen. Altersbedingt vergünstigte Angebote gibt es bei einem Lieferservice für Essen, für die Nahrung für Hund oder Katze, von Telefonanbietern, von Verkäufern von technischen Geräten, sogar Küchengeräten, manchmal inklusive Service für Senioren. Apotheken bieten Rabatte für nicht verschreibungspflichtige Produkte, Versicherungen Tarife (Hausrat, Haftpflicht) speziell für Rentner an. Eine Befreiung oder Ermäßigung von Rundfunkgebühren ist möglich, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. Auch kann die Ausstellung von Dokumenten bei Behörden günstiger oder kostenfrei sein.

Diese und eventuell weitere Möglichkeiten Geld zu sparen, werden nicht überall angeboten, deshalb **trauen Sie sich nachzufragen**. Führen Sie den Personalausweis als Beleg für das Alte, und den Rentenausweis immer bei sich, damit Sie sie bei Bedarf vorzuzeigen können - es kann sich auszahlen. Und dann genießen Sie ihr Alter.

FAM