

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 141

6/2026 - 8/2026

Wenn das Gedächtnis nachlässt
Mit dem Bürgerbus durch Styrum
Zu viele arme Kinder in Mülheim

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Wie heißt der nochmal?

Wenn das Gedächtnis nachlässt

Wir, die wir schon ein wenig älter sind, kennen das zur Genüge. Man steht an der Bushaltestelle und wird freundlich von einem ebenfalls wartenden Fahrgast begrüßt. Man weiß, dass man ihn kennt, aber der Name will einem partout nicht einfallen. Oder man geht in den Keller und wenn man da ist, weiß man nicht mehr, was man dort eigentlich wollte. Warum ist das so? Was passiert da in unserem Kopf?

Unser Gehirn ist ein einziges Wunderwerk; es arbeitet ununterbrochen Tag und Nacht. 100 Milliarden Nervenzellen sind permanent damit beschäftigt, Informationen und Eindrücke aufzunehmen, zu verarbeiten und an die etwa eine Trillion Synapsen weiterzuleiten (eine schier unvorstellbare Zahl mit 18 Nullen). Aber auch an diesem Supercomputer nagt der Zahn der Zeit; die grauen Zellen werden weniger. Allerdings gilt auch hier: Wer rastet, der rostet! Man kann den Alterungsprozess des Gehirns nicht aufhalten, aber man kann etwas gegen seine unliebsamen Begleiterscheinungen tun. Es will halt gehegt und gepflegt werden, unser Epizentrum, zum Beispiel durch regelmäßiges Gedächtnistraining. Gelegenheit dazu bietet sich im Bürgertreff des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in der Prinzeß-Luise-Straße 115 in Mülheim Broich. Kurz

vor Ostern hatte ich die Möglichkeit, daran teilzunehmen.

Es ist eine fröhliche Runde von zurzeit fünf Damen und vier Herren, alle im besten Seniorenalter, die sich dort immer freitags in der Zeit von 13 bis 14 Uhr trifft, um für kleines Geld ihr Gedächtnis auf eine Joggingrunde zu schicken. „Bei aller Konzentration und Aufmerksamkeit darf der Spaß nicht zu kurz kommen“, schmunzelt Claudia Wilbert und verteilt die ersten Arbeitsblätter. Als zertifizierte Gedächtnistrainerin verfügt sie über ein unerschöpfliches Reservoir an Aufgabenstellungen, auf das sie mit ihrer fast zehnjährigen Erfahrung immer wieder zurückgreifen kann. Heute geht es um Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit. Dazu muss man beispielsweise aus zwei vorgegebenen Silben so viel Worte wie möglich bilden oder etwa bestimmten Symbolen Buchstaben so zuordnen, dass ein sinnvoller Begriff entsteht. Anspruchsvolle Aufgaben, die das Gehirn fordern. Aber das ist ja auch Sinn der Sache. Zum Abschluss wird dann noch zur allgemeinen Erheiterung ein Memory gespielt. Für mich eine absolute Horroraufgabe. Das Spiel habe ich schon früher gegen meine Kinder und später auch gegen meine Enkelkinder nicht gewinnen können. Darum hat es mich auch nicht gewundert, dass ich als Einziger

kein Bilderpärchen habe umdrehen können. Und dennoch freue ich mich jetzt schon auf nächsten Freitag, wenn es wieder heißt: „Mach' mit und Dein Kopf bleibt fit!“

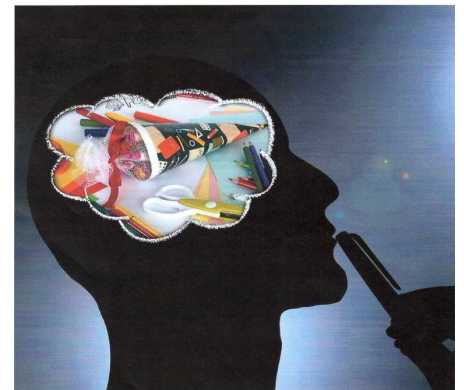
Gedächtnistraining

Für alle die gezielt etwas für ihr Gedächtnis tun möchten

Ab sofort im „Bürgertreff“

Kosten je Einheit (pro Stunde) 6,00€

Jeden Freitag von **13:00-14:00Uhr**



Wer Näheres über das Gedächtnistraining, aber auch über andere im Bürgertreff stattfindende Veranstaltungen erfahren möchte, kann im Internet die Webseite des DRK Mülheim www.drk-muelheim.de aufrufen oder sich telefonisch unter der Nummer 0208 4500680 erkundigen.

GT

Meine eigenwilligen Handtaschen

Ja, liebe Leserschaft, Sie haben richtig gelesen: Meine Handtaschen führen sozusagen ein Eigenleben. Sie tun nicht das, was ich gerne möchte, sondern lassen mich oft einsam zurückfahren. Sie bleiben dann an ihren Lieblingsplätzen zurück. Das sind zum Beispiel Tischbeine, an denen sie sich lässig anlehnen. Oder Stuhllehnen, woran sie vergnügt baumeln. Auch Fensternischen gefallen ihnen sehr, wenn sie sich an

Wandbacken anschmiegen können. Neulich musste ich doch eine von diesen Taschen in Düsseldorf abholen. Sie war dort einfach in einem Restaurant geblieben und hat mich alleine nach Hause fahren lassen.

Aber das bin ich jetzt leid. Ich habe mich entschlossen, diese Taschen einfach nicht mehr mitzunehmen. Wozu hat man denn zwei Hosentaschen? In der rechten trage ich jetzt meine

Geldbörse mit Ausweis, Führerschein und Bankkarte und in der linken die Schlüssel. Mir gefällt diese Lösung sehr gut, zumal sie auch noch diebstahlsicherer ist als eine Handtasche. Das habt ihr nun von eurer Untreue, ihr treulosen Handtaschen. Ab jetzt steht ihr gut verwahrt in meinem Kleiderschrank. Die Schranktüre schließe ich natürlich ab, denn ich befürchte, dass ihr sonst auch noch ausbüxen könntet.

GP

Guter Rat bei Pflegebedarf

Für pflegebedürftige Menschen gibt es eine Vielzahl an ambulanten Leistungen, von der klassischen Grundpflege bis zu Angeboten zur Unterstützung im Alltag. Da kann man leicht den Überblick verlieren und ist auch möglicherweise nicht gut informiert. Dazu bietet die Pflege Behmenburg in verschiedenen Mülheimer Stadtteilen wohnortnah eine umfassende Beratung an.

So können Sie sich in **Heißen** im **Nachbarschaftshaus** bezüglich Ihrer Pflegesituation beraten lassen (Hingbergstraße 311, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr, Telefon 20586927).

In **Dümpten** gibt es seit vielen Jahren ein Beratungsangebot in der **Apotheke am Kirchplatz** (Auf dem Bruch 106, mittwochs 11 bis 13 Uhr).

Seit einiger Zeit finden Ratsuchende zudem einmal wöchentlich in **Styrum** Unterstützung (jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat im **Schloss Styrum**, jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat im **Gasthaus Feldmann**, jeweils von 11 bis 13 Uhr).

Ein weiteres Beratungsangebot gibt es in der **Kolumbus-Apotheke** am Sunderplatz in der **Heimaterde**, und zwar jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr.

Das neueste Angebot geht auf eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft „Mülheimer WohnwandlerInnen“ zurück. In der neuen **Wohnanlage Zeppelinstraße 180-202** im Stadtteil **Raadt** kann man sich mittwochs von 14 bis 16 Uhr auch in Sachen Pflege beraten lassen.

Alle Beratungsangebote sind kostenlos und unverbindlich. Die geschulten Berater können vor Ort unter anderem Fragen wie diese beantworten:

- Auf welche Leistungen habe ich Anspruch?
- Welche finanziellen Mittel stehen mir seitens der Kostenträger (Pflegeversicherung, gegebenenfalls Sozialamt etc.) zur Verfügung?
- Was heißt Kurzzeitpflege, was Verhinderungspflege?
- Wie beantrage ich Pflegeleistungen?

- Wie läuft die Begutachtung zur Feststellung meiner Pflegebedürftigkeit ab?

Weitere Themen:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Hilfe in besonderen Lebenslagen
- Gebührenbefreiung
- Umgang mit dementiell Erkrankten
- seniorengerechte Wohnformen
- Tagespflege
- betreutes Wohnen zu Hause

Ergänzt wird das feste Beratungsangebot durch wiederkehrende kostenfreie Vorträge an unterschiedlichen Orten.

Eine kostenfreie Beratung ist grundsätzlich auch telefonisch oder per E-Mail möglich:

Telefon: 493066

E-Mail: kontakt@pzh.de

SW / Quelle: Dennis Götzen, Pflege Behmenburg

BJÖRN - Zeitreise Schloss Broich

Björn - das ist der Name einer kostenlosen App der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST). Wer sie auf sein Smartphone (iOS und Android) lädt, wird bei einem Besuch im Schloss Broich dank neuester Technologie historisch bedeutsame Begebenheiten erleben, so, als sei er



Mit dem Smartphone die Schlossgeschichte erkunden

mittendrin. Der Wikinger Björn, eine Kunstfigur, ist dabei der lehrreiche, humorvolle Reiseleiter. Mit ihm erlebt man beispielsweise den Alltag auf der Sperrburg im Jahr 883/884, das Königstreffen im Schlosshof im Jahr 923, den Angriff auf Schloss Broich 1443 und den Besuch der Prinzessinnen Luise und Friederike im Jahr 1787.

Die App ist von einem Redaktionsmitglied getestet worden. Um die Zeit mit Björn und seinen interessanten Ausführungen zur Vergangenheit von Schloss Broich zu genießen, muss zuerst die App heruntergeladen und dann unbedingt die Anleitung zu Beginn der Zeitreise gelesen werden. Am einfachsten ist es, wenn in den Einstellungen „Barrierefreier Modus“

gewählt wird. Nach Durchführung der Anwendungen, die das Smartphone gibt, können Sie in virtuelle historische Szenen eintauchen. Es wird viel über die Geschichten und Ereignisse berichtet, die hier stattgefunden haben, und mit entsprechenden Geräuschen untermalt. Es ist eine unterhaltsame Art von Geschichtsstunde. Bringen Sie Zeit und Spaß an virtuellen Erlebnissen für diesen Rundgang mit. Sehr alte Smartphones schaffen den Sprung in die Vergangenheit leider nicht, da sie nicht in der Lage sind, die Szenerie darzustellen.

Weitere Informationen unter bjoernzeitreise.de

Text und Foto AR



Näher an den Bürgern sein

Oberbürgermeister Buchholz möchte in Mülheim ein Bürgerforum etablieren

Viele Bürgerinnen und Bürger fühlen sich von der Politik nicht genügend beachtet. Mangelndes Vertrauen in die Politiker und das Gefühl, von der Politik nicht gehört zu werden, führen zunehmend zu Entfremdung zwischen Politik und Bevölkerung und zum Erstarken antidemokratischer Parteien. Um einem Auseinanderdriften unserer Stadtgesellschaft entgegenzuwirken, sprach sich Mülheims Oberbürgermeister Marc Buchholz, Schirmherr unserer Zeitung, bei seinem Besuch in der Redaktion von Alt? Na und! im Januar dieses Jahres für die Einrichtung eines Bürgerforums aus.

OB Buchholz zeigt sich bürgernah: In den Bürgersprechstunden im Rathaus nimmt er regelmäßig die Gelegenheit wahr, im direkten Gespräch mit Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt mehr über die Anliegen der Menschen vor Ort zu erfahren. Um noch mehr Bürger zu erreichen, möchte Buchholz ein Bürgerforum etablieren. Mit dem Bürgerforum soll die Bürgerbeteiligung breiter aufgestellt und das Vertrauen in demokratische Prozesse gestärkt werden. Das Bürgerforum ist somit auch ein Angebot für mehr Beteiligung, Transparenz und Zusammenarbeit in der Stadt. Zur Vorbereitung eines solchen Bürgerforums hatte Buchholz im Februar Bürgervereine und Interessensgemeinschaften aus den Mülheimer Stadtteilen eingeladen. Diese sollen das Bürgerforum abbilden.

Mülheim muss sparen

Mülheim gehört zu einer der am höchsten verschuldeten Kommunen Deutschlands. Zwar wurde der Stadt Ende 2025 durch die Altschuldenentlastung die Abnahme von Verbindlichkeiten in Höhe von fast 840 Millionen Euro zugesagt, so dass mehr Geld für dringend notwendige Investitionen zur Verfügung steht. Dennoch bleibt ein für das Jahr 2026 prognostiziertes Defizit von 70 Millionen Euro. Für die Bewältigung der



Oberbürgermeister Marc Buchholz lädt zum Gespräch

zahlreichen gesetzlich vorgeschriebenen Aufgaben wie auch der freiwilligen Leistungen der Stadt – und das bei steigenden Personalkosten – sind deshalb die Überprüfung der Ausgabe Seite sowie die Erhöhung der Einnahmen zwecks Aufstellung eines soliden Haushaltes erforderlich, um eine Genehmigung durch die Haushaltsaufsicht der Bezirksregierung zu erhalten. Die Stadt habe aber „nur zwei große Stellschrauben, um ihre Einnahmen zu erhöhen: die Gewerbesteuer und die Grundsteuer“, erläuterte der Oberbürgermeister. Bei dem Gewerbesteuersatz liegt Mülheim gemeinsam mit Oberhausen an der Spitze in NRW, eine weitere Erhöhung würde die Chancen für die Ansiedlung weiterer Gewerbebetriebe – Grundlage für eine langfristige Erhöhung des Steueraufkommens – deutlich schmälern, im schlimmsten Fall sogar zur Abwanderung von bestehenden Betrieben führen, so Buchholz. Mit der Entscheidung der Mehrheit des Rates, den Grundsteuer-Hebesatz in Mülheim für 2026 von 890 auf 990 Prozent zu erhöhen, wird Wohnen für Eigentümer und Mieter teurer. Eine aufwandsneutrale Anhebung hätte aber sogar eine noch höhere Anhebung auf 1.160 Prozent bedeutet. Somit kann das Loch, das die Grundsteuerreform zusätzlich in den Haushalt gerissen

hat, auch nur zu einem Teil gestopft werden. Weitere unpopuläre Sparmaßnahmen dürften deshalb unausweichlich sein. Geschlossen werden soll die Lücke auch durch die Erhebung von sog. „Bagatellsteuern“: In der politischen Diskussion sind neben einer Bettensteuer auch die Einführung einer Verpackungssteuer oder einer Pferdesteuer.

Diese Maßnahmen lösen aber nicht das Grundproblem: Die Kommunen mussten in den letzten Jahren vermehrt von Bund und Land zugewiesene Aufgaben umsetzen, ohne dafür ausreichende Mittel erhalten zu haben.

Verschlinkung und Entbürokratisierung der Verwaltung

Aufgrund der demografischen Entwicklung werden von den derzeit 3.000 Mitarbeitern in der Stadtverwaltung in den nächsten 10 Jahren altersbedingt etwa 900 entfallen, teilte Buchholz mit. Ein großer Teil dieser Mitarbeiter wird wegen fehlender Personalressourcen nicht ersetzt werden können. Um diesen Verlust aufzufangen, sind eine weitere Digitalisierung und Entbürokratisierung der Verwaltung notwendig. Somit kann die Digitalisierung auch dazu dienen, Personalkosten einzusparen, und die dadurch freigewordenen Gelder für andere Zwecke einzusetzen.

EMO / Foto Helena Grebe

Bürger fahren für Bürger

Mit dem Bürgerbus durch Styrum

Im vergangenen Februar hatte ich das Glück, einen unvergesslichen Moment zu erleben: eine Fahrt mit dem Bürgerbus in Mülheim-Styrum.

Der Bürgerbus beruht auf einer ehrenamtlichen Initiative des Bürgerbus Styrum e.V. Ziel dieser Initiative ist es, den öffentlichen Personennahverkehr in diesem Stadtteil für die Bürgerinnen und Bürger durch den Betrieb eines Kleinbusses zu ergänzen. Der Grundgedanke für diese Initiative ist: Bürger fahren für Bürger.

Eingeladen zu dieser Fahrt hatte mich Peter Korte, ein in Mülheim bekannter freier Schriftsteller, der sich auch für viele soziale Projekte in unserer Stadt engagiert. Peter Korte gehört mit zu den rund 24 ehrenamtlichen Busfahrerinnen und Busfahrern, die den Bürgerbus in Styrum steuern. Ich traf mich mit ihm an einem Vormittag an der Bürgerbus-Haltestelle Feldmannstiftung. Kurz darauf erschien der Bürgerbus mit Jutta Lüttringhaus, einer Rentnerin, am Steuer. Auch der Geschäftsführer vom Bürgerbus, Elmar Schröder, war als Fahrgast anwesend. Und los ging die einstündige Rundfahrt durch unseren nördlichen Stadtteil. Es ging zunächst zum Platz Sültenfuß (Oberhausener Straße), dann weiter zum Schloss Styrum. Von dort fuhr der Bus in Richtung Union (Marienkirche) und von hier wieder zurück zur Feldmannstiftung. Peter Korte und Elmar Schröder erläuterten mir während der Fahrt viele Details über den Bürgerbus und seine Streckenführung. Auf der Strecke wurden insgesamt rund 30 Bürgerbus-Haltestellen angefahren, an denen weitere Fahrgäste, teilweise mit Einkaufstaschen oder mit Rollatoren, zustiegen. Es war eine sehenswerte Fahrt durch den geschichtsträchtigen Stadtteil Styrum mit seinen historischen und seinen modernen Gebäuden, die viel über die

Menschen, die dort lebten oder heute noch leben, erzählen können.

Das Besondere am Bürgerbus ist, dass gerade in vielen Nebenstraßen, die nicht an den öffentlichen Nahverkehr angeschlossen sind, Haltestellen des Bürgerbusses bestehen. Hierdurch haben auch Personen, die weiter entfernt von öffentlichen Haltestellen wohnen, die Möglichkeit, sehr gut an



Rentnerin Jutta Lüttringhaus steuert den Bürgerbus sicher durch Mülheim-Styrum

Nahversorgungseinrichtungen, aber auch an den öffentlichen Personennahverkehr angebunden zu sein.

Die Fahrzeiten

Der Bürgerbus Styrum ist ein Tochterunternehmen der Ruhrbahn GmbH und fährt montags bis freitags stündlich zwischen 9.00 und 15.00 Uhr; samstags fährt er von 9.00 bis 14.00 Uhr. Eine einfache Fahrt kostet 1,50 Euro. Für Schwerbehinderte mit gültigem Ausweis ist die Fahrt frei, ebenso für Fahrgäste mit einem VRR-Ticket. Der Kleinbus bietet acht Sitzplätze und Platz für Rollatoren oder Einkaufs-Trolleys. Selbstverständlich müssen sich die Fahrgäste während der Fahrt anschnallen.

Der Verein

Der „Bürgerbus Styrum e.V.“ wurde 2011 als ehrenamtliche Gemeinschaft

gegründet. Ziel des Vereins ist es, den öffentlichen Nahverkehr in Styrum durch einen Kleinbus zu ergänzen, der von ehrenamtlichen Fahrern und Fahrerinnen gesteuert wird. Im Oktober 2012 fand die erste Fahrt mit dem Bürgerbus statt. Nach dem Leitgedanken: „Bürger/innen fahren für Bürger/innen“ verbindet der Kleinbus Wohngebiete beispielsweise mit Geschäften, Ärzten oder Apotheken

in Styrum. Der Bürgerbus wird von einigen namhaften Unternehmen aus Mülheim an der Ruhr finanziell unterstützt.

Ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer werden gesucht

Es werden immer wieder ehrenamtliche Fahrer und Fahrerinnen gesucht. Erforderlich für diese Tätigkeit ist der PKW-Führerschein Klasse B. Für die Fahrgastbeförderung ist zudem eine Fahrerlaubnis erforderlich, die vom Straßenverkehrsamt Mülheim an der Ruhr erteilt wird.

Weitere Informationen erhalten Sie über den Geschäftsführer Elmar Schröder, Augustastraße 108, 45478 Mülheim (Styrum), Tel. 0208/408023.

ERA / Foto Peter Korte

Zu viele Kinder ohne Chancen in Mülheim

Wie sich Armut auf alle Lebensbereiche von Kindern nachteilig auswirkt

Kinderarmut in Mülheim: Als vor sieben Jahren eine Studie der Bertelsmann-Stiftung die Zahlen der von Armut betroffenen Kinder in unserer Stadt veröffentlichte, zeigten sich alle Parteien des Rates der Stadt alarmiert. Gut jedes vierte Kind unter 18 Jahren lebte danach in Familien im Bürgergeldbezug, fast ebenso viele erhielten Geld vom Staat, weil das Familieneinkommen nicht reichte. Die Stadt versucht gegenzusteuern.

Nach der Veröffentlichung der Armut-Studie und dem ersten Schreck hörte man zunächst nicht mehr viel über Kinderarmut in Mülheim. In 2024 schließlich wurde in einer Sitzung des Ausschusses für Arbeit, Gesundheit und Soziales eine „Handlungsstrategie für gelingendes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Mülheim an der Ruhr“ vorgestellt. Was hat sich seitdem getan?



Manches Kind kommt ohne Frühstück in die Schule

Kinderarmut ist in Mülheim immer noch erschreckend hoch

Kinderarmut ist meist Familienarmut: Das Einkommen der Familie reicht nicht aus, damit die grundlegenden Bedürfnisse und Teilhabechancen von Kindern etwa bei Ernährung, Wohnen, Gesundheit, Bildung und sozialer Teilhabe gesichert werden können. In Mülheim lebten in 2025 von den etwa 29.500 Minderjährigen immer noch knapp ein Viertel, nämlich ca. 7.000, im Bürgergeldbezug. Hinzu kamen die Kinder, die als

„armutsgefährdet“ gelten, weil das Arbeitseinkommen der Familie so gering ist, dass sie mit Kinderzuschlag, WohngeldPlus und sonstigen Leistungen staatliche Zuwendungen für ihre Kinder erhält, um über die Runden zu kommen. In NRW lag die Armutsgefährdungsquote 2024 für Kinder bei 23,3 %, die Quote ist aber in städtischen Regionen deutlich höher als auf dem Land. Man muss deshalb davon ausgehen, dass nach wie vor fast die Hälfte aller Kinder in Mülheim in schwierigen finanziellen Verhältnissen aufwachsen. Meist betrifft das die kinderreichen Familien, eingewanderte Familien und alleinerziehende Mütter.

Armut raubt Kindern Chancen – ihr ganzes Leben lang

Kinder aus armen Familien starten mit schlechten Karten ins Leben. Sie leben häufig in beengten Wohnungen, essen unregelmäßig und haben seltener Zugang zu Sport oder Kultur. Die Folge sind oftmals gesundheitliche Probleme: Arme Kinder klagen häufiger über Bauch- und Kopfschmerzen, sind nicht selten übergewichtig und haben mehr chronische Erkrankungen. Auch in der Schule sind sie benachteiligt. Wer ohne ruhigen Arbeitsplatz, ohne Nachhilfe und manchmal sogar ohne Frühstück in den Unterricht kommt, hat es schwer, gute Leistungen zu bringen. Viele dieser Kinder starten mit sprachlichen oder motorischen Rückständen, wiederholen häufiger Klassen und landen seltener auf höheren Schulformen. Was ihnen fehlt, ist nicht Talent – sondern die Ressourcen, dieses Talent zu entfalten. Mindestens so gravierend sind die seelischen Folgen. Wenn das Geld für

Klassenfahrten, Geburtstagsfeiern oder Vereinsbeiträgen nicht reicht, fühlen sich Kinder schnell ausgeschlossen. Scham und Minderwertigkeitsgefühle sind die Folge. Kinder in Armut leiden häufiger unter Ängsten, Depressionen oder Verhaltensauffälligkeiten. Armut im Kindesalter ist deshalb mehr als eine aktuelle Notlage – sie kann zur Weiche für das ganze weitere Leben werden. Wer krank, entmutigt und mit schwächerem Abschluss ins Erwachsenenleben startet, hat deutlich schlechtere Chancen auf einen sicheren Job und ein stabiles Einkommen.

Prävention zahlt sich aus

Kinderarmut ist kein Schicksal, sondern vermeidbar, wenn Politik und Gesellschaft die Mittel dafür bereitstellen. Die Kommunen sind dabei die entscheidenden Akteure. Mülheim nutzt vielfältige NRW-Programme zur Unterstützung finanziell schwacher Familien, bietet beispielsweise kostenlose Sport- oder Freizeitangebote an. Die Kinder erhalten über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) Zuschüsse für Schulausflüge, Mittagessen oder Nachhilfe. Diese müssen beim Jobcenter oder Jugendamt beantragt werden. Um aus der Armutsfalle auszubrechen, bedarf es aber mehr: Mieten, Nebenkosten und Lebenshaltungskosten steigen enorm. Investitionen in den Sozialen Wohnungsbau und in die Sicherung lokaler Beschäftigung bleiben darum die zentralen Aufgaben der Stadt.

Der wichtigste Hebel gegen Armut aber ist Bildung. Deutschland liegt bei den Bildungsausgaben unter dem EU-Durchschnitt. Mehr in Bildung zu investieren, würde sich auszahlen – in klügeren und selbstbewussteren jungen Menschen, die in der Lage sind, ihr Leben selbständig und unabhängig von staatlichen Zuwendungen zu gestalten. So ließen sich die sozialen Folgekosten von Kinderarmut auch in Mülheim reduzieren.

EMO / Foto Pixabay

Ein Besuch, der bewegt

Gut Feisman, ein tiergestütztes Kinderhospiz im Münsterland

Das Kinderhospiz „Gut Feisman“ bietet Familien mit einem Kind mit der Diagnose „lebensverkürzend erkranktes Kind“ einen geschützten Raum, um Kraft zu tanken, Momente des gemeinsamen Glücks zu erleben und Entlastung zu finden. Anders als in einem Erwachsenen Hospiz beginnt die Betreuung oft schon mit der Diagnose und nicht erst in der Endphase.

Auf Gut Feisman in Nottuln können sich betroffene Familien erholen und werden rundum betreut. Die Kinder bekommen Kontakt mit den Tieren auf dem Hof, die Geschwister können abschalten und die Eltern durchatmen. Es ist immer nur eine Familie für ca. eine Woche auf dem Hof. Die Familie wohnt während des Aufenthalts in einem, vor kurzem erst neugestalteten, barrierefreien Nebengebäude. Durch das moderne Pflegebett im Wohnzimmer hat das erkrankte Kind die Möglichkeit, am gemeinsamen Leben teilzunehmen. Bei Bedarf kann dort auch eine Kinderkrankenschwester schlafen. Das Familien-Schlafzimmer liegt am anderen Ende der Wohnung, so dass die Familie auch nachts zur Ruhe kommen kann. Das Badezimmer ist rundum behindertengerecht. Eine

kleine Küche steht auch zur Verfügung. In einem hinteren Gebäude ist eine große Außenküche, in der Hofbewohner, Mitarbeiter und die

betroffene Familie, falls gewünscht, gemeinsam essen. Wenn das Wetter nicht so einladend ist, findet das Essen in der großen Küche statt. Direkt neben dem Eingang wohnt eine bunte Mischung Federvieh. Völlig entspannt scharren sie durch den Auslauf, und allein das entspannt auch den Beobachter. Die Tiere auf dem Hof haben eine spezielle Aufgabe. Wenn es möglich ist, werden für die Kinder Heubetten



Der Kontakt mit den Tieren auf Gut Feisman macht die Kinder glücklich.

gebaut, und Meerschweinchen, Hasen und Schafe können mit den Kindern Kontakt aufnehmen. Die Berührungen der Tiere sorgen dafür, dass aufgeregte, krampfende oder schmerzgeplagte Kinder entspannen können. Es ist sogar möglich, dass das Mini Pony Fiete die Kinder am Krankenbett besuchen kann.

Einfach in den Urlaub zu fahren ist für Familien mit kranken Kindern fast nicht möglich. Oft fehlt es an

behindertengerechter Ausstattung für Kinder und Pflegekräften. Das ist das große Plus auf Gut Feisman. Zwischen den Mitarbei-

tern und der besuchenden Familie wird die Art der Unterstützung für die Zeit des Aufenthalts besprochen. Das Team von Fachkräften mit Power und viel Erfahrung steht dann während des Aufenthalts zur Verfügung und beschenkt die Familie mit einer unvergesslichen Auszeit. Darüber hinaus wird auch eine Trauer- und Sterbebegleitung mit Fachleuten an der Seite angeboten. Der Aufenthalt auf Gut Feisman ist für die Familien

kostenlos und wird über Spenden finanziert.

Einmal im Monat ist das Gut für Besucher geöffnet. Die Besucher können sich umschaun und erhalten informativ und berührend zugleich von Carolin Feisman Informationen über die Arbeit und das Leben auf dem Gut. Bei Fragen stehen auch weitere Mitarbeiter zur Seite.

In einer Dokumentation, die auf der Webseite zu finden ist, spricht Stefan Feisman von gepflegtem Schrott, den sie vor ca. 10 Jahren gekauft haben. Was Carolin und Stefan Feisman daraus gemacht haben, ist die Verwandlung in eine liebevolle Oase für eine Auszeit vom Alltag der Familien. Alles ist mit viel Überlegung und Liebe restauriert worden, aber der Charakter eines alten Hofes blieb erhalten.

Besuchen Sie die Internetseite von Gut Feisman, wenn Sie sich für weitere Informationen interessieren: www.gutfeisman.de.

Die dort angegebenen Videos oder der Podcast sind sehr empfehlenswert.

AR / Foto Gut Feisman



GUT FEISMAN

Tiergestütztes Kinderhospiz

Vorsicht Betrug!

Ältere Menschen werden immer öfter Opfer von Betrugsmaschinen

Immer öfter lese ich in der Zeitung, dass ältere Menschen Opfer von Betrugsmaschinen geworden sind, und jedes Mal frage ich mich, wie kann so etwas passieren!

auf dem Handy anzurufen und nachzufragen. Hier klärte diese auf, dass es gar keinen Unfall gegeben hatte. Es wurde sehr schnell klar, dass es sich hier um eine Betrugsmaschine handelte.



Aufgeregt versuchen vor allem viele ältere Menschen sofort zu helfen, wenn sie eine vermeintliche Schreckensnachricht erhalten, die ein Mitglied der engeren Familie betrifft

- Geben Sie keine persönlichen Informationen wie Kreditkartennummer, Adresse oder Ähnliches am Telefon weiter.
- Wenn Sie per E-Mail aufgefordert werden, PINs, TANs oder Kennwörter anzugeben, können Sie sicher sein, dass diese Anfrage nicht von ihrer Bank kommt.
- Rufen Sie keine gebührenpflichtigen Sondernummern mit der Vorwahl: 0900..., 0180..., 0137... an. Hier können enorme Kosten auf Sie zukommen.
- Vorsicht ist auch geboten, wenn jemand im Internet eine Kopie ihres Personalausweises oder der Kreditkarte fordert. Es ist gesetzlich geregelt, wer das darf - auf gar keinen Fall Anbieter im Netz, auch Ferienwohnungsvermittler nicht.

Die Polizei berät

Ein wesentlicher Beitrag zur Verhinderung, Opfer von Betrügern zu werden, ist die Prävention. Beratungsstellen der Polizei helfen bei der Aufklärung besonders für Senioren. Eine Informationsbroschüre der Polizei gibt hier hilfreiche und wichtige Hinweise. Zum Beispiel über Gefahren an der Haustür und am Telefon, durch Vortäuschen einer Amtsperson oder eines falschen Polizisten, vor dem Einzeltrick, vor falschen Gewinnversprechen, Taschen- und Trickdiebstahl sowie wichtige Informationen zu Gefahren bei Vollmachten.

Eine Informationsbroschüre der Polizei für Senioren „Im Alter Sicher Leben“ erhalten Sie kostenfrei bei Ihrer Sparkasse oder bei der Polizeiinspektion 4, Mülheim-Ruhr, Von-Bock-Straße 50, Telefon: 0201 829 3481. Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich auch informieren beim Kriminalkommissariat Essen-Kriminalprävention / Opferschutz, Telefon: 0201 829 4444

TI / Foto Pexels

Ich bin davon ausgegangen, dass wir in unserem Freundeskreis aufgeklärt sind und auf solche Tricks nicht hereinfallen. Bis eines Tages eine Freundin anrief und folgendes erzählte: Sie habe einen Anruf erhalten, von einer Frau, die aufgeregt vorgab, eine Freundin ihrer Tochter zu sein. Diese habe gerade einen Auto-unfall verursacht und brauche sofort 5000 Euro, damit sie den Schaden des anderen Autos sofort bezahlen könne, um zu verhindern, dass die Polizei gerufen würde. Meine Freundin war so aufgeregt, dass sie zusagte, das Geld von der Bank zu holen und dem Freund der anrufenden Freundin an ihrer Haustür auszuhändigen. Zum Glück fragte der Bankmitarbeiter, der meine Freundin seit Jahren betreut, nach. Er wunderte sich über ihre Aufgeregtheit und erkundete sich genauer. Sie erzählte ihm von dem Anruf, der Dringlichkeit und der Sorge um ihre Tochter. Der Bankmitarbeiter schlug nun vor, zunächst die Tochter

Meine Freundin hatte sich von der Anruferin enorm unter Druck gesetzt gefühlt, so dass sie keinen klaren Gedanken fassen konnte. Sie ist dem Bankmitarbeiter unendlich dankbar für seine Aufmerksamkeit und hilfreiche Unterstützung. Auf der Polizeiwache, bei der sie Anzeige erstattete, erfuhr sie, dass seit Wochen solche Anrufe zur Anzeige gebracht würden.



Bewahren Sie einen kühlen Kopf

Es ist wichtig für die Polizei, Kenntnis von diesen Betrugsmaschinen zu erhalten, um entsprechend handeln zu können.

Wichtige Hinweise der Polizei sind:

- Geben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen.

Zwischen Klischee und Realität

Die Einstellung der Generation Z zur Arbeit

Kaum ein Thema wird derzeit so häufig diskutiert wie die Einstellung junger Menschen zur Arbeit. Besonders der Generation Z (geboren in den Jahren 1997 bis 2010) wird oft vorgeworfen, sie wolle weniger arbeiten als frühere Generationen und lege zu viel Wert auf Freizeit.

In den vergangenen Monaten habe ich mich selbst intensiv mit dem Arbeitsmarkt beschäftigt. Als Politikstudent war ich auf der Suche nach einer Werkstudierendenstelle, also einer Teilzeitstelle neben dem Studium. Was ich dabei erlebt habe, passt allerdings nicht zu dem Bild der arbeitsunwilligen jungen Generation.

Der Einstieg in die Stellensuche

Nach dem Ende des Sommersemesters 2025 entschied ich mich, nach einigen Mini-Jobs gezielter nach einer Tätigkeit zu suchen, die zu meinem Studium passt. Ich investierte Zeit in eine professionelle digitale Bewerbungsmappe, belegte einige Online-Kurse und bewarb mich schließlich auf etwa acht Werkstudierendenstellen. Schon in dieser Phase wurde deutlich, dass der Einstieg in den Arbeitsmarkt derzeit nicht einfacher geworden ist. Wirtschaftliche Unsicherheiten und ein schwaches Wachstum führen dazu, dass viele Unternehmen vorsichtiger einstellen. Gerade bei Einstiegsstellen bewerben sich deshalb oft sehr viele Kandidaten auf vergleichsweise wenige Positionen.

Ein Wettbewerb um erste Berufserfahrungen

Schließlich wurde ich zu zwei Gesprächen eingeladen. Zum einen bei einer großen Investmentgesellschaft im Frankfurter Bankenviertel und zum anderen bei einem bekannten Telekommunikationskonzern. Die Gespräche fanden vollständig digital statt und waren deutlich ausführlicher, als ich es von bisherigen

Nebenjobs kannte. Dabei wurde mir schnell klar, wie groß der Wettbewerb inzwischen ist. Auf eine Werkstudierendenstelle bewerben sich oft eine hohe zweistellige oder dreistellige Zahl von Kandidaten. Nach zwei Gesprächsrunden erhielt ich schließlich

interessieren. Als ich mich deshalb erneut umsaß, landete ich schließlich in einem weiteren Bewerbungsprozess bei einem großen Pharmaunternehmen. Nach zwei Gesprächen stand ich am Ende gemeinsam mit vier anderen Bewerbern in der engeren



Die Generation Z ist mit Smartphone, Internet und sozialen Medien aufgewachsen

die Zusage des Telekommunikationskonzerns, verbunden mit dem Hinweis, dass ich mich gegen einen sehr großen Bewerberpool durchgesetzt hatte.

Diese Erfahrung steht in einem interessanten Gegensatz zu vielen öffentlichen Debatten. Untersuchungen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung zeigen nämlich, dass sich junge Menschen zwischen 20 und 24 Jahren derzeit so stark am Arbeitsmarkt beteiligen wie seit vielen Jahren nicht mehr. Viele arbeiten neben Schule oder Studium, häufig, um praktische Erfahrungen zu sammeln oder ihr Studium zu finanzieren. In den folgenden Monaten konnte ich im Unternehmen viele Einblicke gewinnen. Gleichzeitig merkte ich, dass ein großer Teil der Arbeit darin bestand, gesetzliche Vorgaben umzusetzen und Berichte zu erstellen. Das war interessant, zeigte mir aber auch, dass mich persönlich stärker die politischen Hintergründe solcher Regeln

Auswahl für eine einzige Werkstudierendenstelle. Umso erleichterter war ich, als schließlich die Zusage kam.

Ein persönliches Fazit

Wenn ich auf diese Monate zurückblicke, bleibt vor allem eine Erkenntnis: Der Einstieg in den Arbeitsmarkt ist für viele junge Menschen heute anspruchsvoller geworden, als es in manchen Diskussionen erscheint. Die Vorstellung einer Generation, die nicht arbeiten will, passt nur schwer zu den vielen Bewerbungen und Auswahlrunden, die viele Studierende heute erleben. Vielleicht sollte deshalb die Frage weniger lauten, ob junge Menschen arbeiten wollen, sondern eher, wie der Einstieg in die Arbeitswelt gestaltet wird. Die meisten meiner Mitstudierenden suchen nicht nach weniger Arbeit, sondern nach einer Chance, ihr Wissen einzubringen und Erfahrungen zu sammeln.

IK

Foto Vitaly Gariev auf unsplash

Vorgärten - zwei Möglichkeiten der Gestaltung

Vorgärten prägen nicht nur das Bild unserer Wohnstraßen, sondern spiegeln auch Lebensstile wider. Mal üppig begrünt und naturverbunden, mal schlicht mit Schotter bedeckt und pflegeleicht. Im Folgenden betrachten zwei Mitglieder unserer Redaktion das Für und Wider beider Ansätze und gehen der Frage nach, ob die Anlage von pflanzenlosen Schottergärten vom Gesetzgeber verboten werden soll.



- Grüne Vorgärten verbessern das Klima. Sie reduzieren im Sommer die Temperatur vor der eigenen Haustür um bis zu 10 Grad.
- Geeignete Pflanzen bieten bedrohten Tieren, wie Igel, Insekten und Vögeln Futter und Schutz und können im Winter für den erforderlichen Winterschlaf sorgen.
- In solchen Vorgärten kann Regenwasser versickern. Bürgersteige und die Kanalisation werden nicht so leicht überfordert, Keller bleiben eher trocken.

Begrünte Vorgärten

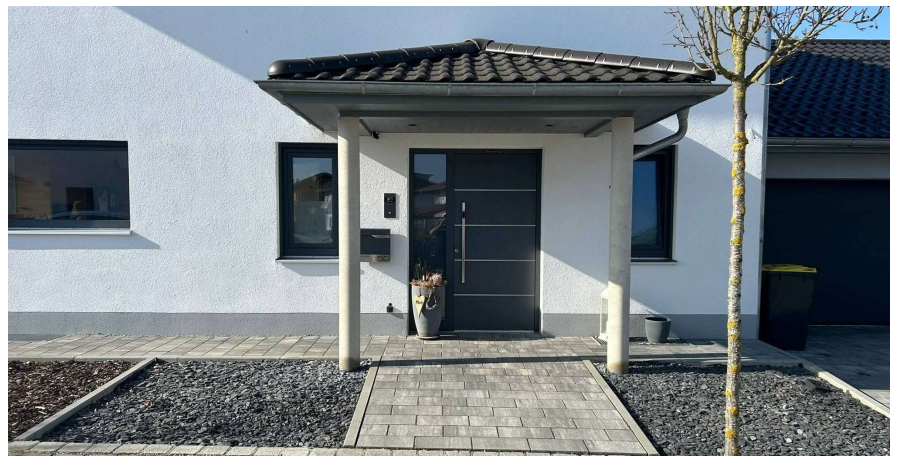
Vorgärten mit Blumen, Sträuchern oder Bäumen sind abhängig vom persönlichen Geschmack und / oder den jeweiligen Jahreszeiten. Sie erfreuen Menschen und Tiere und haben viele Vorteile.

- Bepflanzte Vorgärten können ein Geschenk sein für uns alle. Sie blühen bunt, duften und tragen mitunter sogar essbare Früchte. Sie bieten bessere Luft, Schatten, erlebnisreichen Wechsel der Jahreszeiten.

Fazit: Zubetonierte oder mit Schotter belegte Vorgärten erfüllen diese Aufgaben nicht. Ich kann gut nachvollziehen, dass inzwischen einige Bundesländer das Bebauen von Vorgärten verbieten. AD / Foto Pexels

Viele Argumente sprechen für einen begrünten Vorgarten. Aber es gibt auch gute Gründe für Vorgärten ohne Begrünung.

- In Straßen mit großer Parknot ist es eine Erleichterung, wenn das Auto auf einer gepflasterten Fläche vor dem Haus parken kann. Das erspart langes Umherfahren für die Parkplatzsuche (weniger Luftverschmutzung) und ermöglicht gehbehinderten Menschen und solchen mit kleinen Kindern das leichte Erreichen des Hauses.
- Ein begrünter Vorgarten kann sehr viel Arbeit machen. Nicht Jede(r) hat die nötige Zeit, um diese Arbeit zu leisten. Nicht selten sind es auch gesundheitliche Gründe, die eine Arbeit im Garten erschweren oder gar unmöglich machen, wenn man keine Hilfe hat.
- Auch die Kosten sind zu bedenken. Pflanzen und Sträucher sind



teuer, wenn sie nicht im eigenen Garten herangezogen werden können. Das gilt vor allem für eine wechselnde, den Jahreszeiten angepasste Bepflanzung.

- Es gibt auch Menschen, denen Arbeit im Garten überhaupt keine Freude macht und vielleicht sogar solche, die einen Schottergarten schön finden?

Fazit: Eine begrünte Vorgartenfläche hat viele Vorteile. Informationen und Argumente sollten möglichst viele Menschen davon überzeugen, ihren Vorgarten entsprechend zu gestalten. Aber das Verbot nicht-begrünter Flächen ist aus meiner Sicht ein zu starker Eingriff in die Privatsphäre der Menschen.

GST-B / Foto Facebook

Digitalisierung und Alter

Es gibt viele kostenlose Unterstützungsangebote für ältere Menschen in Mülheim

Vor einiger Zeit stand in einer Pressemitteilung der Bagso (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) vom 17.2.2026 folgendes Zitat der Bundesseniorenministerin Karin Prien: „Digitale Technologien können das Leben im Alter spürbar erleichtern und bereichern. Sie fördern Selbstständigkeit, Sicherheit und soziale Nähe - sei es durch digitale Gesundheitsangebote, Online-Banking oder den Kontakt zu Familie und Freunden. Dass immer mehr Menschen über 65 das Internet nutzen, zeigt: Der Wunsch nach digitaler Teilhabe ist da. Doch Teilhabe braucht Wissen, Übung und verständliche Begleitung. Wer informiert mitreden, Informationen einordnen und digitale Räume souverän nutzen möchte, braucht digitale Grundfertigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit Künstlicher Intelligenz.“

Eine neue Studie des Digitalverbands Bitkom, die gemeinsam mit dem oben genannten Bundesministerium vorgestellt wurde, ergab, dass Seniorinnen und Senioren deutlich aktiver bei der Nutzung des Internets sind, als das oft

angenommen wird. Die Untersuchung, die 1.004 Menschen ab 65 Jahren in Deutschland telefonisch befragt hat, zeichnet ein klares Bild: Nutzen vor fünf Jahren erst 48 Prozent der Älteren das Internet, sind es heute rund drei Viertel (74 Prozent). Die älteren Befragten gaben allerdings auch an, dass sie sich dabei mehr Unterstützung wünschen.

Kostenlose Unterstützungsangebote gibt es in Mülheim an vielen Stellen: Beispielsweise helfen beim Einstieg in die Nutzung von PC, Internet und Smartphone oder auch bei Problemen Kurse und Sprechstunden in den Netzwerken Broich, Saarn und Ev. Brückengemeinde, in der Seniorenbegegnungsstätte Aktienstraße und dem Nachbarschaftshaus Heißen, Hingbergstraße. Im Quartierspunkt Dümpten, Oberheidstraße 136, gibt es zudem die Anlaufstelle „Banking-Beratung für Seniorinnen und Senioren“. Sie dient der Unterstützung und Schulung beim Umgang mit Bankdienstleistungen. Angeboten werden sowohl Informationen und Schulungen zu Offline- als auch zu Online-



Seniorinnen und Senioren nutzen verstärkt digitale Angebote im Internet

Bankgeschäften. Diese sicher auch am PC erledigen zu können, wird in Zeiten, in denen immer mehr Bankfilialen geschlossen werden, zunehmend wichtiger.

GST-B / Foto Pexels



So haben beide etwas davon

Eine Oma fährt jeden Tag mit dem Bus. Dabei hat es sich eingebürgert, dass sie nach ein paar Minuten nach vorne geht und dem Busfahrer ein paar Nüsschen anbietet.

Nach einer Weile sagt der Fahrer: „Liebe Frau Hoppe, ich danke Ihnen sehr, aber ich kann doch nicht immer Ihre Nüsse essen, Sie haben doch auch nicht so viel Geld.“

„Ach, das ist schon in Ordnung, junger Mann“, antwortet die Oma. „Wissen Sie, ich habe immer schon eine Schwäche für Toffifees gehabt. Aber inzwischen kann ich nur noch die Schokolade und das Karamell abblutschen, für die Nüsse ist mein Gebiss zu schwach.“

Rätsellösungen

Silberrätsel
- Lösungswörter: fabrizieren, Rauschgift, Überhang, halbhertzig, Lanzarote, Ingeborg, Negligé, gleichzeitig, Juchhe, Asylverfahren, Diebesgut, ungerade, Bedenken, Improvisation, Stammgast, Traumpaar, Seltenheit, Duden
- Lösungssatz: Frühling, ja du bist! Dich hab ich vernommen!
Fragen zum Gedicht: Es handelt sich um die 1. Strophe des Gedichts „Absents“ von Theodor Storm (1847)
Scherzfrage: mit „t“
Bilderrätsel: Die Verbunddampfmaschine zur Trinkwasserförderung ist ein bedeutendes Industriedenkmal. Standort: Schleuseninsel, in der Nähe des Wasserbahnhofs

GEMEINSAM STARK für Kita-Kinder

ICBE Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V.



Den Kindern Zeit schenken und sie stark machen

Das ehrenamtliche Engagement in Kitas ist in den letzten Jahren - unter anderem bedingt durch die Corona-Pandemie - zurückgegangen und bewegt sich auf niedrigem Niveau. Das CBE (Centrum für Bürgerschaftliches Engagement) sucht Ehrenamtliche, die in Kitas die frühkindliche

Förderung unterstützen, dabei auch attraktive Engagement-Möglichkeiten für sich entdecken und den Austausch der Generationen untereinander fördern wollen.

Ehrenamtliches Engagement in einer Kita bedeutet, Hand in Hand mit den Erzieherinnen und Erziehern die Kinder auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten. Als Ehrenamtliche schenken Sie den Kindern Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit. Sie vermitteln neue Fähigkeiten und bringen Ihre Ideen ein. Sie unterstützen die Kinder im Rahmen der frühkindlichen Bildung – vom Basteln übers

Vorlesen, zur Begleitung bei Ausflügen bis zur gemeinsamen Gartenarbeit gibt es unzählige Möglichkeiten, sich einzubringen. Verschenken Sie einmal pro Woche 2 bis 3 Stunden Ihrer Zeit, um Kinder stark zu machen.

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer Kita - wenn gewünscht - möglichst in der Nähe Ihres Wohnortes. Wir unterstützen Sie bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und helfen Ihnen dabei, eine für Sie passende Aufgabe zu finden. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

Eva Winkler, Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V.,
Wallstraße 7, 45468 Mülheim
Telefon: 0208 970 68 – 13,
Mail: eva.winkler@cbe-mh.de

Foto Pexels

Ungewaschen

Neulich wachte ich morgens auf und wusste, dass ich einige Besorgungen zu erledigen hatte. Leider regnete es wie aus Eimern und so folgte ich einer plötzlichen Eingebung „Was ich heute kann besorgen, das verschiebe ich schön auf morgen“. Gedacht – getan. Abends erfuhr ich so nebenbei, dass am nächsten Tag im Hause neue Abflussrohre verlegt werden sollten, wir aber davon nicht betroffen seien. „Na gut – sollen sie mal machen“, meinte ich zu meinem Mann. Am nächsten Morgen lachte die Sonne und ich wollte mich nun voller Tatendrang meinen diversen Erledigungen widmen, nachdem ich mich schnell gewaschen und „landfein“ gemacht hätte. Mit Entsetzen stellte ich fest, dass kein Wasser aus der Leitung

kam. Der Grund war schnell gefunden: Die neuen Abwasserrohre, von denen wir ja angeblich nicht betroffen sein sollten. Mit dem Ausdruck des Bedauerns erfuhr ich, dass dieser Zustand nun einige Stunden andauern würde. Meine Morgenwäsche erfolgte mit einigen Reinigungstüchern und Sprudelwasser.

Meine Laune war miserabel, ich fühlte mich ausgesprochen schmutzdelig und wollte meine Erledigungen unauffällig und schnell hinter mich bringen. Also machte ich mich auf den Weg und es dauerte nicht lange, da sprach mich auch schon freudestrahlend eine alte Bekannte an, die ich seit Jahren nicht mehr gesehen hatte. Ich heuchelte freudige

Überraschung, dachte aber insgeheim „Ausgerechnet heute!“. Als die Begegnung überstanden war, eilte ich weiter und lief auch schon der nächsten, längst verschollen geglaubten Person in die Arme. So ging das munter weiter. Ich habe noch nie so lange für meine Erledigungen gebraucht und auch selten so viele mir bekannte Personen an einem Vormittag getroffen - und das alles ungewaschen.

Ich frage mich jetzt, was ich daraus lernen kann: Sollte man sich einfach mal nicht waschen, wenn man alte Bekannte treffen möchte oder sollte man seine Erledigungen möglichst doch nicht aufschieben? Also ich weiß nicht so recht. SW

Korrektur

Eine aufmerksame „Alt? na und!“-Leserin wies uns auf einen Fehler in Ausgabe 140 in dem Beitrag „Das Alter kann sich auszahlen“ hin: Die Angabe, dass das Deutschland-Ticket 63 Euro jährlich kostet, ist falsch. Der angegebene Betrag ist natürlich monatlich fällig. Wir bitten um Entschuldigung.

Das Redaktionsteam von Alt? na und!

Wieder was gelernt

Es ist schon eine ganze Weile her, dass ich in der VHS Mülheim einen Gesprächskreis für Frauen angeboten habe. Die Anwesenden machten Vorschläge und es wurden die unterschiedlichsten Themen diskutiert. Ein Wunsch lautete, sich darüber informieren zu lassen, was es denn mit der damals viel beworbenen „Farb- und Stilberatung“ auf sich hatte: Hilfe bei Stilfragen oder Geschäftemacherei?

Eine entsprechend ausgebildete Fachfrau wurde eingeladen und erklärte den Kursteilnehmerinnen das Konzept. Sie fing an mit vielen Tipps zum Thema Stil, die in der damaligen Zeit eine Frau positiv in Szene setzen sollten. Zum Beispiel: Dunkle Strumpfhosen machen schlanke Beine, breite Gürtel nur bei einer schlanken Taille, zu große Handtaschen erdrücken die Trägerin, pechschwarz gefärbte Haare sehen im Alter unecht aus und lassen die Gesichtsfalten hervorstechen und vieles andere mehr. Als sie gerade auf die Wichtigkeit der Farbwahl der Kleidung kommen wollte und gesagt hatte, dass sehr grelle, leuchtende Farben nur bei einigen sehr jungen Frauen gut aussehen, öffnete sich die Tür zum Kursraum und herein kam – stark verspätet –



Fröhlich betritt Maria den Kursraum der Volkshochschule. Das Thema: „Farb- und Stilberatung“

eine weitere Kursteilnehmerin: Maria, etwa sechzig Jahre alt.

Die dozierende Fachfrau erstarrte zur Salzsäule. Vor ihr stand eine Frau, die das komplette Kontrastprogramm zu dem gerade Gehörten verkörperte: Die Haare dunkel in kleinen Dauerwell-Löckchen, das zu enge Kostüm in leuchtendem Pink betonte die ausgeprägten Rundungen und der breite, schwarze Gürtel die nicht vorhandene Taille, die Strumpfhose war hell, der

Rock zu kurz und das Rot des Lippenstifts passte auffallend schlecht zum Pink der Kleidung. Ihre Handtasche war riesig.

Und dann fing Maria in ihrer offenen, fröhlichen Art an, uns alle zu begrüßen und ihre Verspätung zu erklären und sich zu entschuldigen. Dabei lächelte sie, ihre Löckchen wippten munter bei jeder Geste und ganz selbstverständlich ging sie zu einem leeren Stuhl und wartete interessiert auf den Fortgang des Vortrags. So kannten wir sie, eine fröhliche, offene Person, die man einfach gernhaben musste.

Die Dozentin fuhr mit ihren Ausführungen fort, ohne auf die Situation einzugehen und mir ist selten so deutlich klar geworden, dass es wenig oder auch gar nicht auf den „richtigen“ Stil ankommt. Wenn ein Mensch, dem man begegnet, eine angenehme Art hat, lächelt, zuhören kann und eine positive Ausstrahlung hat, spielt es eine völlig untergeordnete Rolle, ob und wie stilvoll dessen Erscheinung ist.

Das war dann übrigens das Thema beim nächsten Treffen in dem VHS-Gesprächskreis.

GST-B / Foto Pexels-RDNE

Erinnerungen

Wieder mal saß ich mit langjährigen Freundinnen zusammen, Kaffee, Kuchen und Klönen wie immer. Gespräche über Krankheiten waren „verboten“, Erinnerungen an frühere Zeiten natürlich nicht. Und so berichtete eine der Anwesenden über ein nettes Erlebnis aus der Zeit ihrer Berufstätigkeit als Krankenschwester:

Eine Zeitlang gehörte ein älterer Herr zu ihren Patienten. Immer, wenn sie in sein Zimmer kam, um ihn zu versorgen, freute er sich sehr und

versuchte, sie so lange wie möglich in Gespräche zu verwickeln. Offensichtlich mochte er sie besonders gerne. Sie empfand das Maß seiner Zuneigung ein wenig ungewöhnlich und fragte sich, „womit sie das wohl verdient habe“. Die Erklärung, die er eines Tages lieferte, war so erstaunlich wie amüsant. Er strahlte sie an und sagte: „Schwester, ich kann Sie so gut leiden. Und wissen Sie, warum? Sie erinnern mich immer an mein Meerschweinchen.“

GST-B / Foto Pixabay



Wie klein ist die Welt!

Ich arbeite ehrenamtlich in der Schmöckerstube, einem Bücherantiquariat in der Wallstraße. Und wie vielen anderen ehrenamtlichen Organisationen fehlt es auch bei uns an Personal. So waren wir sehr froh, dass in den letzten Monaten einige neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu uns gefunden haben. Mit einer dieser neuen Damen hatte ich vor einigen Wochen zum ersten Mal gemeinsamen Dienst. Es war nicht viel los und so kamen wir miteinander ins Gespräch.

Sie: Ich heiße Johannsen.

Ich: Das hört sich nach Norddeutschland an.

Sie: Meine Familie kommt aus einem kleinen Dorf in Schleswig - Holstein.

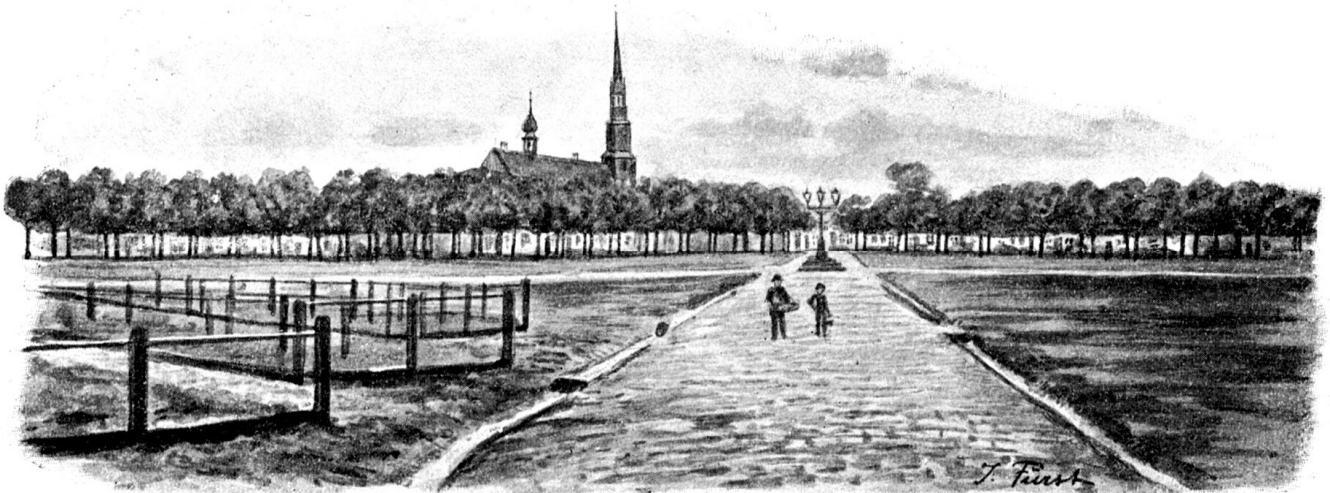
Ich: Ich bin in Meldorf / Schleswig – Holstein geboren und habe mit meiner Familie die ersten Jahre meiner Kindheit im hohen Norden verbracht.

Sie: Meine Eltern kommen aus Frestedt, das liegt ganz in der Nähe von Meldorf. Sie hatten dort einen kleinen Kolonialwarenladen.

Ich: Frestedt? Meine Großmutter mütterlicherseits und meine Eltern haben nach dem Krieg in Frestedt bei einem Bauern gelebt und gearbeitet. Und ich kann mich noch sehr gut daran erinnern. Meine Familie hat in dieser Zeit sicherlich bei deinen Eltern eingekauft.

Sie: Ist das wahr? In einigen Wochen fahre ich wieder für ein paar Tage nach St. Michaelisdonn, einem größeren Dorf ganz in der Nähe von Frestedt.

Ich: St. Michaelisdonn? Wir haben noch immer Verwandte, die dort wohnen. Und als meine Tante noch lebte, die Schwester meiner Mutter, waren wir in meiner Kindheit dort regelmäßig in den Ferien zu Besuch.



Der Marktplatz in Heide, Schleswig-Holstein. Zeichnung von Julius Fürst um 1895

Inzwischen ist es zu einem zweiten Kontakt mit einer Person aus meiner Heimat gekommen. Ein neuer Mitarbeiter in der Schmöckerstube kommt aus Heide, einer größeren Ortschaft ganz in der Nähe von Frestedt. Er fährt immer noch regelmäßig in den hohen Norden und bringt mich nach seiner Rückkehr immer auf den neuesten Stand über die Entwicklung der geplanten Batterie- und Akku-Fabrik, ein heißersehtes Projekt, welches in dieser konjunkturschwachen Region viele Arbeitsplätze schaffen soll.

AD / Zeichnung Wikipedia

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: Mülheimer Drachenboot-Festival 2025, Foto von David Beranek

Gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

Arno Döhring (AD), 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.



Fragen:

- a) Von wem stammt der Anfang dieses Gedichts?
b) Wieviele „n“ und „m“ zählen Sie? ev

Konzentrationsstraining

Sie üben Konzentration und Aufmerksamkeit, wenn Sie alle Zahlen unterstreichen, in denen eine oder mehrere ungerade Zahlen vorkommen.

120 246 784 922 044 821 891 006 442 249 084
283 351 99645 24840 74523 84060 64422 86442
87531 12345 43578 24680 13759 82468 91024

Scherzfrage

Womit fängt der Tag an und womit hört die Nacht auf?

Bilderrätsel

Was sehen wir hier?



Foto: EMO

Silbenrätsel

Silben: asyl – be – bes – borg – bri – de – den – den – die
– du – fa – fah – gast – ge – gé – ge – gift – gleich – gli –
gut – hang – halb – her – he – heit – im – in – juch – ken
– lan – ne – pro – paar – on – rausch – ra – ren – ren – ro –
sa – sel – stamm – te – ten – ti – tig – traum – über – un –
ver – vi – za – zei – zie – zig

1. Mühsam herstellen
2. süchtig machendes Mittel
3. Felsen, der über der Landschaft hängt
4. nicht mit vollem Gefühl dabei
5. eine der Kanarischen Inseln
6. weiblicher Vorname
7. leichter Morgenmantel
8. zur selben Zeit
9. Jubelruf
10. Verfahren zur Erreichung des Bleiberechts
11. gestohlene Ware
12. nicht durch 2 teilbare Zahl
13. gründliches Überlegen
14. unvorbereitetes Handeln
15. regelmäßiger Besucher eines Lokals
16. ideale Verbindung zweier Menschen
17. nicht häufig vorkommendes Ereignis
18. Standardwerk der deutschen Rechtschreibung

Aus den ersten und fünften Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich der letzte Satz eines Frühlingsgedichts von Eduard Mörike. MAS

Roncalli, ein Zirkus der besonderen Art



Zum fünfzigjährigen Jubiläum gastierte der Zirkus Roncalli in Recklinghausen

Ein Zeitungsartikel zog meine Aufmerksamkeit auf sich: „Roncalli Zirkus feiert fünfzigjähriges Jubiläum und gastiert in Recklinghausen.“ Zirkus - alleine das Wort weckte Kindheitserinnerungen in mir und so gönnte ich mir einen außergewöhnlichen Zirkusbesuch.

Im Roncalli Zirkus gibt es keine Tiere, wie ich das von früher kannte. Dafür jede Menge farbenfroh kostümierte Artisten, die bereits am Eingang die Besucher begrüßen. Eine richtige Kapelle spielt einen Tusch und das Spiel beginnt. Begleitet von der Live-Musik kommen alle Artisten in die Manege. Sie tanzen oder flanieren in Rokoko-Kostümen an den Zuschauern vorbei und ziehen sich



Der Clown verzaubert das Publikum

dann alle wieder zurück. Der Clown verzaubert das Publikum mit minimalen Gesten und bewegt es zum

Mitmachen. Dann folgen die Artisten: Mir stockt der Atem, als zwei Frauen, an den Haaren aufgehängt, in die Zirkuskuppel gezogen werden und sich dort bewegen wie zwei tanzende Schmetterlinge. Dann fliegen fünf Männer in bunten Pluderhosen auf einem Trampolin wie Pingpongballen durch die Luft, springen mit verbundenen Augen in fünf Meter Höhe auf zwei Stangen, die jeweils von zwei Männern mit den Füßen gehalten werden. Eine Frau verrenkt ihre Glieder, dass ich nicht glauben kann, dass ein Mensch zu solchen Verrenkungen in der Lage ist, und ich möchte meinen Orthopäden anrufen. Es folgen zwei muskulöse Männer auf einem Podest. Der „untere“ Mann trägt den zweiten, mit dem Kopf auf seinem Kopf, dieser hat im Spagat Arme und Beine weit ausstreckt. Dann geht der „untere“ Mann mit dem Kollegen auf dem Kopf acht Stufen runter, dreht eine Runde im Kreis der Manege und schreitet wieder auf das Podest. Im Zelt ist es mucksmäuschenstill. Auch ich halte den Atem an und applaudiere erleichtert, als beide wieder in der Manege stehen. Zur Entspannung kommen drei weitere Clowns, andere Artisten und eine Tanzgruppe in fantastischen bunten Kostümen, die einen in eine vergangene Zeit

versetzen. Diese zwei Stunden mit den Artisten und dem Orchester live zu erleben, war ein ganz besonderes Erlebnis und es hat wahnsinnig gutgetan, sich einmal verzaubern zu lassen und dem Alltag zu entrücken.



Atemberaubende Artistik begeistert die Zuschauer

Danke, Roncalli! Ich empfehle Sie mit fünf Sternen gerne weiter.

TI

Fotos: Wikipedia (oben) / Pixabay