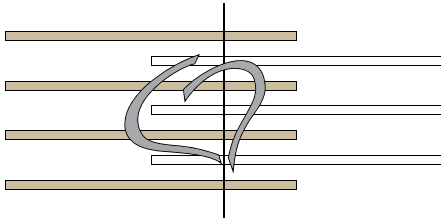


Das Magazin für Junggebliebene in Gelsenkirchen.

GENIOR

04/2018

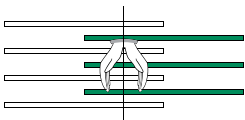
KOSTENFREI



St. Augustinus
Gelsenkirchen GmbH

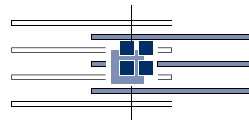
- **Wohnort.Nah**
- **Lebens.Wert**
- **Menschen.Würdig**

Unsere Senioreneinrichtungen in Gelsenkirchen



St. Augustinus
Heime GmbH

St. Vinzenz-Haus
Pflege- und Betreuungseinrichtung
Kirchstraße 32
45879 Gelsenkirchen
Telefon 0209 170040
info@sanktvinzenz.eu



Elisabeth-Stift GmbH

Alten- und Pflegeheim St. Josef
St. Barbara-Straße 5
458941 Gelsenkirchen
Telefon 0209 7099-0
info@altenheim-stjosef.eu



**Seniorenzentrum
St. Hedwig**
Ahornstraße 33
45892 Gelsenkirchen
Telefon 0209 704-201
info@kkel.de

Inhaltsverzeichnis

Titel:	Seite:	Titel:	Seite:
Wissenswertes Berichte	5,6,8,10,12	Geschichten aus dem Leben.....	16,40,42,44
Überregionale Veranstaltungen	18-20,43	Rätsel	44,46,48
Bewegt älter werden	21-35	Einzeltermine.....	8-9
Aus Ortsteilen und Verbänden	14,15,38	Terminkalender	51-54

Impressum:

Herausgeber: Stadt Gelsenkirchen, Volkshochschule, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen

Redaktion: Volkshochschulkurse: 50plus aktiv und GE-nior-Redaktion, e-Mail: werner.rothmann@web.de · ZWAR-Gruppen: Beckhausen, Bismarck, Bulmke, Hassel/Bülse, Neustadt/Ückendorf, Schalke, Buer, Erle, Horst/Heßler, Resse/Resser-Mark, Altstadt/Rotthausen/Feldmark, Bismarck/Bulmke/Hüllen, GE-Nord (türkischsprachig), GE-Süd (türkischsprachig) · Projektwerkstatt 50plus · Seniorenbeirat der Stadt Gelsenkirchen

Anzeigen: achim schrecklein verlag - druck&graphik, postallee 41, 45964 gladbeck, Tel. o 20 43 – 48 39-0, e-Mail: info@druck-graphik.de

Layout/Satz/Druck: achim schrecklein verlag - druck&graphik, postallee 41, 45964 gladbeck, Tel. o 20 43 – 48 39-0, e-Mail: info@druck-graphik.de

Erscheinungsweise: 3 mal jährlich · April | August | Dezember

Hinweis zum Titelbild:

Hier ist ein Teil der Grothusstraße in Richtung Horst abgebildet. Auf dem Bild sind zwei Hügel zu erkennen, aus denen je ein Baum herauswächst. Bei den Hügeln handelt es sich nicht um eine Erd-Anschüttung um einen vorhandenen Baum, was diesem sicherlich nicht gut bekommen wäre.

Die Oberkante des Hügels stellt vielmehr das alte Niveau des Gesamtgeländes vor dem Straßenbau dar, und in den Hügeln befinden sich die Ursprungswurzeln des Baumes. Außerhalb des Wurzelbereichs wurde das Erdreich soweit abgetragen, dass es dem heutigen Straßenniveau angepasst ist.

Foto: Werner Rothmann

Ihr Spezialist für Seniorenreisen

Entdecken Sie die traumhaften F.U.K.-Reiseziele!

Reisekatalog 2018 und Gutscheine ab sofort erhältlich ☎ 0234 577 08 07

F.U.K. reisen

F.U.K.-Reisen Bochum
Karl-Friedrich-Straße 112
44795 Bochum
Telefon 0234-5 77 08 07
www.fuk-reisen.de

Mit Schwung Älter werden...!

„Am meisten lernt der Mensch durch Lesen und Reisen“, das hat schon Goethe gesagt. Aus seinem Leben kennt man lange und beschwerliche Reisen mit Postkutschen und durch unwegsame Gegenden, sogar bis ins hohe Alter hinein, von denen er eine Menge Anregungen für seine Werke und sein Leben mitgebracht hat.



Heutzutage ist es leichter: Bequem mit dem Bus, Zug oder Flugzeug lässt sich jeder Ort in kürzester Zeit erreichen, und am Ende warten für gewöhnlich ein gemütliches Hotelzimmer und beste Verpflegung. Und trotzdem: Die Bereitschaft, das gewohnte Zuhause gegen eine fremde Umgebung einzutauschen fällt schwer. . . Diese Einstellung ist jedoch nachteilig für die körperliche Verfassung und ebenso für die geistige Befindlichkeit. Alles ist nichts ohne Gesundheit, und man könnte ergänzen: Körperliche Gesundheit im Alter ist nichts ohne geistige Fitness. Hier setzen gute Seniorenreiseanbieter an: Sie organisieren den gesamten Urlaub vom Anfang bis zum Ende, so dass Sie unbeschwert und ohne Hindernisse Ihren Urlaub genießen können. F.U.K.-Reisen aus Bochum, zum Beispiel, hat sich das Wohlergehen der Senioren auf die Fahne geschrieben. Sie bieten unter anderem Von-Tür-zu-Tür-Reisen, Gruppenfahrten, auch für Alleinreisende oder Pflegebedürftige, Kreuzfahrten und Tagesausflüge an. Die oft mühsame, selbstständige Planung der eigenen Reise entfällt somit. Unter den Angeboten findet sicher jeder etwas, das auf seine spezielle Situation zugeschnitten ist und seinen Wünschen entspricht. Besonders attraktiv sind vor allem die angebotenen Serviceleistungen, wie die direkte Abholung von der Haustür, dem Kofferdienst, dem Direkttransfer an Ihr Ziel oder der Durchführungsgarantie. Mithilfe der kompetenten Beratung und entsprechend der individuellen Bedürfnisse, findet jeder seinen Traumurlaub. Die Freude an den vielen Überraschungen, die die Welt noch bereithält, ist der beste Fitness-Trainer für Geist und Seele. Bequemer geht es nicht. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und fangen Sie an, Ihre geistige und körperliche Fitness zu trainieren. Lassen Sie sich nicht erzählen wie schön es irgendwo ist. Gehen Sie einfach selbst dorthin und erleben Sie wieder die Neugierde auf etwas Neues, die Bereitschaft sich auch ungewöhnlichen Situationen zu stellen, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten und Dinge kennen zu lernen, von denen man vorher noch nicht wusste, dass es sie gibt.

Der neue **Seniorenreisekatalog 2018** von F.U.K.-Reisen mit vielen schönen und interessanten Zielen ist erschienen! Bestellen Sie ihn schon kostenfrei und machen Sie den ersten Schritt für Ihre Gesundheit! „Reisen ist nachhaltiges Glück und Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt!“ Schenken Sie einem lieben Menschen einen Reisegutschein. Intensive Eindrücke schaffen Erinnerungen, die sich in unserem Gedächtnis verankern und der Seele guttun.

F.U.K.-Reisen
Eine Abteilung der Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Karl-Friedrich-Str. 112 · 44795 Bochum · Telefon: 0234 5770807

In eigener Sache: Kolumnen und Serien

Bei einer Fortbildungsveranstaltung im Januar dieses Jahres haben sich die Redaktionsmitglieder gemeinschaftlich dazu entschlossen, dieser Zeitung durch bestimmte, immer wiederkehrende Beiträge ein etwas einheitlicheres Bild zu ermöglichen. In den vorangegangenen Ausgaben haben wir uns schon bemüht, ein **Hauptthema** zu finden, beispielsweise „Mensch, Roboter“ in der letzten, in der wir mehrere Artikel um dieses Thema gruppiert haben. Nun wollen wir dies erweitern, indem wir neben der Rubrik „**Denksportaufgaben und Rätsel**“ auch immer ein **Koch- oder Backrezept** (möglicherweise auch in einer Geschichte versteckt – siehe **WOW...**) einfügen. Des Weiteren bleiben natürlich die **Buchbesprechungen** und der Ter-

minalender am Ende jeder Ausgabe erhalten.

Da in diesem Jahr die Seniorenzeitung vierzig Jahre alt wird (wir kommen noch darauf zurück), wollen wir an dieser Stelle damit beginnen, ältere, noch immer aktuelle Beiträge abzdrukken. Wir fangen an mit der Kolumne, die unser verstorbene Redaktionsmitglied Ursula Gehrke zwanzig Jahre lang in aller Regelmäßigkeit geschrieben hat: **Kumpeline lässt grüßen**.

Was wir noch versuchen wollen ist, eine regelmäßige Kolumne zu veröffentlichen, die einzelnen Redaktionsmitgliedern die Gelegenheit gibt, zu einem sie selbst betreffenden Thema des alltäglichen Lebens

ihre Meinung kundzutun. Unter den Titeln „**Nicht mit mir!**“ und „**Wussten Sie schon?**“ wollen wir keine Abrechnungen mit anderen Menschen oder Nörgeleien über bestimmte Zustände schreiben, sondern eher von Begebenheiten, Vorkommnissen und Verhaltensweisen in durchaus heiterer Weise erzählen.

Diese Neuerungen vereinfachen uns die Redaktionsarbeit ein wenig, da wir mit solchen Serien natürlich auch einen großen Teil unserer Beiträge von vorneherein festgelegt haben und nicht jede redaktionelle Seite mit neuen Themen und Ideen füllen müssen. Wir hoffen natürlich, dass Sie „Ihre Seniorenzeitung“ auch mit Änderungen weiter gerne lesen werden.

Das Redaktionsteam

Wohnen mit Heimvorteil! ggw-gelsenkirchen.de



Zuhause bei der ggw.

Mit fast 5.000 Mietwohnungen im gesamten Stadtgebiet von Gelsenkirchen bietet Ihnen die ggw für jede Lebenslage das passende Zuhause:

- Moderne, preiswerte Mietwohnungen
- Sicheres Wohnen in allen Lebenslagen
- Attraktive Mieteraktionen
- Umfassenden, kompetenten Service

Lebensmittelpunkt

ggw

gelsenkirchener gemeinnützige
wohnungsbaugesellschaft mbh

Darler Heide 100 · 45891 Gelsenkirchen · Fon: 0209 706-0 · Fax 0209 706-1050

12. Deutscher Seniorentag 2018 in Dortmund



Foto: Steffen Kugler

Alle drei Jahre lädt die BAGSO, Bundesgesellschaft der Senioren-Organisationen e.V., zu einer Seniorenmesse mit vielen Ausstellern und Veranstaltungen ein. Unter dem Thema - Brücken bauen - findet der deutsche Seniorentag diesmal im Ruhrgebiet statt. Auch hier sind Gäste aus den Gebieten Wissenschaft, Politik, Medizin und Gesellschaft eingeladen, die mit Vorträgen, Talkrunden usw. zur Unterhaltung beitragen.

An allen drei Tagen, vom 28. - 30. Mai, erwartet die Besucher ein großes, vielfältiges Programm und Ausstellungsstände zum Schauen, Informieren und Aktionen zum Mitmachen.

Themen-Schwerpunkte sind:

Montag: Mobilität - vielseitig und unabhängig

Dienstag: Gesundheit - facettenreich und selbstbewusst

Mittwoch: Vorsorge - umfassend und sicher

Eröffnet wird der deutsche Seniorentag von Bundespräsident Herr Frank-Walter Steinmeier am Montag, dem 28. Mai 2018, um 11.00 Uhr. Am Abend, um 19.00 Uhr, findet ein ökumenischer Gottesdienst statt. Der Paderborner Weihbischof, Herr Matthias König, wird die Ansprache halten.

Zu den prominenten Gästen am Dienstag, dem 29. Mai 2018, gehören u. a. der Politiker Herr Franz Müntefering, die Sportlerin Ulrike Meyfarth, der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen. Auch Dr. Marianne Koch, die ihre Filmkarriere aufgab und studierte, um als Internistin tätig zu sein, wird ein Interview geben und schon morgens einen Vortrag zu - Gesund älter werden - halten.

Unter dem Motto – singen macht Spaß – wird die Sängerin Anja Lerch zum Abschluss des Tages ein Mitmachkonzert mit Melodien, die jeder kennt, veranstalten.

Am Mittwoch, dem 30. Mai, wird auch eine Talkrunde mit Gästen aus den Bereichen Wissenschaft, Politik und Medizin stattfinden. Sie werden das diesjährige Thema -Brücken bauen - für eine gute Gesundheit – behandeln. Eine spannende Diskussion ist zu erwarten.

Die Stadt Gelsenkirchen ist selbstverständlich auch mit einem Ausstellungsstand vertreten. Dort werden

bestehende und zukunftsorientierte Projekte, die das Leben im Alter erleichtern sollen, und die zahlreichen Aktivitäten, an denen Senioren teilnehmen können, vorgestellt.

Und natürlich liegt auch die neueste Ausgabe der GE-nior für die Besucher bereit.

Unter Mitwirkung der **ZWAR Zentralstelle NRW** (Anne Remme)

Stadt Gelsenkirchen (Julius Leberl)

Generationennetz Gelsenkirchen (Hülya Camli)

BAGSO (Barbara Stupp)

findet am 30.05.2018 von 14.30 – 15.30 Uhr im Saal 10 eine Veranstaltung mit dem Thema: „Türkischsprachige ZWAR-Netzwerke-Beispiele für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Migrantinnen und Migranten“ statt

Veranstaltungsort: Westfalenhallen Dortmund, Rheinlanddamm 200

28. Mai 2018
9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

29. Mai 2018
9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

30. Mai 2018
9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ulrich Pesch
Redaktionsmitglied

Millionen Leistungsansprüche für Pflege nicht genutzt

Erhebliche Informationslücken: Pflegebedürftigen stehen noch Entlastungszahlungen von 2015, 2016 und 2017 zu!

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben, das ist der Wunsch fast aller Pflegebedürftigen. Jedoch leben pflegende Angehörige, die ihre (Schwieger-) Eltern oder ihre/n Partner/in zu Hause pflegen, im Dauerstress. Eine aktuelle Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) kam jetzt zu dem Ergebnis, dass sich Pflegepersonen in Deutschland Millionenbeträge für die Hilfe im Alltag entgehen lassen. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die zuständigen Kranken- und Pflegekassen ihre Versicherten teilweise gar nicht über ihre Rechte aufklären.

Laut einer repräsentativen Studie weiß jeder Dritte nicht genau, was dem von ihm versorgten Pflegebedürftigen zusteht. 44 Prozent sehen bei den Leistungen der Pflegeversicherung auch für sich selbst Infor-

mationslücken. Nur 42 Prozent der pflegenden Angehörigen haben sich bisher von Profis für ihren Pflegealltag instruieren lassen. Lediglich acht Prozent der Pflegenden haben einen kostenlosen Pflegekurs besucht, der ihnen laut Gesetz zusteht. Angesichts der besonderen gesundheitlichen Belastungen, denen pflegende Angehörige oft ausgesetzt sind, ist das viel zu wenig.

Um den Pflegebedürftigen und den pflegenden Angehörigen etwas Erleichterung zu verschaffen, zahlen die Pflegekassen seit Anfang 2017 eine Entlastungsleistung von 125 Euro pro Monat. Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige in einen Pflegegrad eingestuft ist. Menschen mit Pflegegrad 1 erhalten ausschließlich diesen Betrag, Personen mit Pflegegrad 2 bis 5 können das Geld zusätzlich zu anderen Pflege-

leistungen nutzen. Mit diesem Geld können Angehörige die Pflege oder Betreuung für einige Stunden einer anderen Person übertragen. Diese Entlastungsleistung hat das in den Jahren zuvor gezahlte Betreuungsgeld von 104 Euro (bei eingeschränkter Alltagskompetenz) oder 208 Euro (bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz) pro Monat abgelöst. Oft sind diese Beträge gar nicht oder nicht voll ausgeschöpft worden. Was viele Anspruchsberechtigte nicht wissen: „Bislang ungenutzte Beträge aus den Jahren 2015 und 2016 können noch bis Ende 2018 abgerufen und ausgegeben werden. Ansprüche aus dem Jahr 2017 verfallen jedoch am 30. Juni 2018.“

Fragen Sie bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen nach, ob und in welcher Höhe der Entlastungsbetrag schon eingesetzt wurde. Allerdings soll der Betrag zweckgebunden für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbarer Nahestehender in ihrer Eigenschaft als Pflegeperson sowie zur Förderung der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung des Alltags verwendet werden. Dazu schließt der Versicherte zum Beispiel mit seinem ambulanten Pflegedienst eine Vereinbarung. Die Rechnung des Dienstleisters leitet der Versicherte oder seine Angehörigen an die Pflegekasse weiter, die dann die Erstattung vornimmt. Um das Prozedere zu vereinfachen, können Anbieter von Betreuungsleistungen mit der Pflegekasse auch direkt abrechnen. Dafür müssen Pflegebedürftige eine Abtretungs-



erklärung des jeweiligen Anbieters unterschreiben.

Wenn Sie normalerweise einen Angehörigen pflegen, sie aber in den Urlaub fahren oder einige Zeit an einem anderen Ort leben, sich aufgrund einer Krisensituation längere Zeit nicht kümmern können, dann kann die Pflege zu Hause durch einen anderen Angehörigen, eine ehrenamtliche Person, eine/n Nachbar/in, eine/n Bekannte/n oder einen ambulanten Pflegedienst übernommen werden. Für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege/Ersatzpflege muss der Pflegebedürftige mindestens Pflegegrad 2 haben. Pro

Jahr zahlt die Pflegekasse maximal 1.612 Euro für höchstens 42 Tage oder für stundenweise Ersatzpflege. Anspruch auf Kurzzeitpflege haben Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5. Die Person, die gepflegt werden muss, kommt kurzfristig in eine stationäre Einrichtung, z.B. in ein Pflegeheim. Wenn ein Aufenthalt beispielsweise wegen eines Urlaubs absehbar ist, fragen Sie unbedingt so früh wie möglich nach einem freien Platz. Denn nicht immer haben Einrichtungen Kapazitäten. Auch hier zahlt die Pflegekasse 1.612 Euro pro Jahr, aber für höchstens 56 Tage. 100% Leistungen der Kurzzeitpflege können auch umgewandelt wer-

den in 50% Leistungen der Verhinderungspflege. Stellen Sie bei der Pflegekasse den entsprechenden Antrag. Die Formulare finden Sie auf den Seiten der Krankenkasse der pflegebedürftigen Person.

Individuelle kostenlose Beratung bieten die Pflegestützpunkte vor Ort an. Umfassende Informationen erhalten Sie auch bei der Verbraucherberatungsstelle Luitpoldstraße in Gelsenkirchen, Tel. 0209-157603-011 oder im Internet unter www.verbraucherzentrale.nrw.

Text und Bild: Brigitte Sdun

Kurzzeitpflege am Rungenberg

Könnte auch heißen "Kur Zeitpflege" am Rungenberg



Wir helfen Ihnen in Krisensituationen, im Anschluss an eine stationäre Behandlung oder ermöglichen Ihnen einfach einen entspannenden Urlaub.

Wenn eine Pflegekraft im häuslichen Bereich ausfällt und nicht anderweitig ersetzt werden kann, helfen wir Ihnen in dieser schwierigen Situation weiter.

Nach einem Krankenhausaufenthalt unterstützen wir Sie bei der Regeneration und Mobilisation, damit Sie schnell wieder nach Hause kommen.

Wir ermöglichen den pflegenden Angehörigen eine Auszeit zu nehmen und ohne schlechtes Gewissen zu entspannen und wieder Kraft zu tanken.

Mit Platz für Erholung und Genesung, unterstützt durch Pflegefachpersonal, wird Ihr Aufenthalt bei uns eine willkommene Abwechslung zum Alltag sein.



*Seit
2001
für Sie da*

Was kostet Ihr Aufenthalt "Am Rungenberg"?

Durch Ihre Krankenkasse, Pflegekasse gegebenenfalls das Sozialamt wird Ihr Aufenthalt bei uns, bedingt durch Ihre falls vorhandene Pflegestufe, zum Teil frei von Zuzahlung.

**Gerne helfen wir Ihnen bei der Antragstellung bei Behörden und Kassen. Noch Fragen?
In einem unverbindlichen Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**



Tel.: 0209-3 89 87-0 FAX.:0209-3 89 87-29

www.kurzzeitpflege-mikfeld.de info@kurzzeitpflege-mikfeld.de

APM Altenpflege Mikfeld GmbH, Horster Str.160a, 45897 Gelsenkirchen

Haben Sie schon mal an Selbsthilfe gedacht?

Kontaktbörse für Einsteiger beim Selbsthilfetag am 01.09.2018, von 10.00 bis 14.00 Uhr im Hans-Sachs-Haus, Ebertstr. 11, 45879 Gelsenkirchen

Kennen Sie das? Ihr Arzt hat Ihnen mitgeteilt, dass Sie an einer chronischen Erkrankung leiden und nun viele Therapien durchführen lassen müssen. Einige Fragen zu der Diag-

nose oder Behandlung kann Ihnen Ihr Arzt beantworten, dennoch bleiben Ängste und offene Fragen. Oder Sie haben erfahren, dass Sie an einer Depression leiden, oder su-

chen nach einer Trennung den Austausch mit Gleichbetroffenen.

Hier kann Selbsthilfe unterstützen, denn in Selbsthilfegruppen verbind-



Emporenkonzerte in der Nicolai-Kirche

So. 15. April 19.00 Uhr

Orgel, Harmonium und Saxophon

Jörg Gravenhorst, Saxophon
Andreas Fröhling, Orgel

Di. 15. Mai 19.00 Uhr

„Emporenkonzert trifft Flügelklänge“

Klaus Esser, Violine
Anna-Sophie Sczapanek, Klavier

Fr. 15. Juni 19.00 Uhr

„Orgelmusik“

Andreas Fröhling, Orgel

Bei allen Terminen: Teilnahme kostenfrei

Nicolai-Kirche, Ückendorfer Straße 108



Consol Theater

Fr. 18.05. bis Mo. 21.05.2018

Drachenfest

Im kultur.gebiet CONSOL Die Vielfalt der Drachenwelt zeigt sich am Himmel von Gelsenkirchen. Drachenbau-Workshops, Familien-Kulturprogramm, Bastel- und Mitmachangebote mit Drachenflugschauen für alle Altersklassen. Eintritt und Teilnahme sind frei

Fr. 15.06.2018, 20.00 Uhr in der Kellerbar

Erzählabend: Liebe und Sax

Erzählte Liebesgeschichten und musikalische Schmuckstücke mit André Wülfing und Blasfemin.

Eintrittspreis: 10.00 Euro, ermäßigt 8,00 Euro

Consol Theater

Bismarckstr. 240, GE (45889)





det die TeilnehmerInnen ihre gemeinsamen Themen, das Leiden unter einer Erkrankung, Behinderung oder seelischen Konfliktsituationen. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

In ca. 150 Selbsthilfegruppen engagieren sich derzeit Menschen in Gelsenkirchen, um einander zu unterstützen, Informationen auszutauschen, Gemeinschaft zu erleben und Erfahrungen weiterzugeben.

Einige dieser Selbsthilfegruppen stellen sich am 01. September im Hans-Sachs-Haus vor.

An dem Selbsthilfetag haben die Besucher die Gelegenheit, eine Vielzahl dieser Gruppen kennenzulernen. Neben Informationsmaterial zu zahlreichen Gesundheitsthemen und verschiedenen Aktionen gibt es die Möglichkeit, im persönlichen Gespräch Fragen zu klären und Selbsthilfe unmittelbar zu erleben.

Die Veranstalter der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und die Selbsthilfekontaktstelle Gelsenkirchen der PariSozial Emscher-Lippe freuen sich auf Ihren Besuch.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen, Dickkampstr. 12, 45879 Gelsenkirchen, Tel: 0209-9132810 oder www.selbsthilfe-ge.de.

Christa Augustin-Sayin

Ausstellungen

2. Juni 2018, 18.00 Uhr

Ruhrgebiet – Textil
Nach Stick und Faden

Eine Ausstellung gestickter Bilder vom Ruhrgebiet.

Kreativkurs Marl,
Leitung: Gisela Krolak

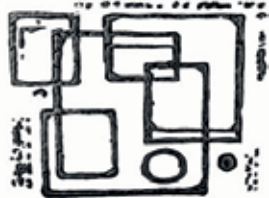
9. Juni 2018, 18.00 Uhr

Märchen: von frechen, dummen und anderen Frauen

Erzählt von Katrin Lindner-Zach

geöffnet: Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

KUNSTKIOSK · 45894 GE · Nordring 33
Telefon: 0209 / 933 29 29



**KUNST
KIOSK**

Kulturraum „die flora“



Fr. 27. April 2018, 20.00 Uhr

Nikola Komatina:

„Inspiration“

Solo-Akkordeon von Klassik bis Moderne

Eintritt: 8,00 Euro, erm. 6,00 Euro

Mi. 23. Mai 2018, 19.00 Uhr

„Heimat – Deutsche Identität“

Autorenlesung mit Roman Dell

Eintritt frei

Kulturraum „die flora“

Florastraße 26

45879 Gelsenkirchen

Quartiersbüro in Rotthausen eröffnet



Jetzt wächst zusammen, was auf den ersten Blick gar nicht zusammengehört. Ab sofort, das Büro wurde am 8. März 2018 eröffnet, arbeitet das Integrationscenter für Arbeit (IAG), die Stadt Gelsenkirchen, das Rotthausener Netzwerk e.V. und die Stadtteilzeitung „Rotthausener Post“ in einem Quartiersbüro zusammen. Die neue und in dieser Form bundesweit einzigartige Einrichtung wurde, wie gesagt, am 8. März 2018 von OB Frank Baranowski feierlich eröffnet. „Dieses Büro ist so entstanden, wie es sich eine Stadt nur wünschen kann. Die Akteure im Stadtteil haben eben nicht auf die Stadt gewartet. Sie wollten etwas anschieben und dass es in Rotthausen rund geht.“ Das IAG wagte ein Experiment. Die normale Arbeitsverwaltung setzt

auf Zentralisierung, das IAG jetzt auf Dezentralisierung. Baranowski: „Arbeit und Stadtteilentwicklung werden in einem Büro gemeinsam umgesetzt. Das ist ein völlig neuer Politikansatz.“ Das Quartiersbüro mit dem Schwerpunkt Arbeit und Bildung befindet sich in einem ehemaligen Ladenlokal in der Karl-Meyer-Straße 23. Mit seinen Partnern will das IAG zur Verbesserung der Integrationschancen der betreffenden Rotthausener Bürgerinnen und Bürger beitragen. Die Laufzeit des Projektes ist zunächst auf zwei Jahre festgelegt. Das „Quartiersbüro“ bietet Austausch, Information und Beratung für Bürgerinnen und Bürger und möchte als Anlaufstelle eine Art „Lotsenfunktion“ für Rotthausener

Arbeitssuchende übernehmen. Bei der Eröffnung waren schon Stellenangebote ausgehängt. Diese wurden vom Arbeitgeberservice zusammen mit dem „Rotthausener Netzwerk“ zusammengetragen.

Dirk Sußmann, Leiter des IAG: „Die ersten 80 Arbeitsplätze sind da. Es handelt sich um reguläre Jobs, die sofort besetzt werden können, vom Minijob bis zur unbefristeten Vollzeitstelle.“

Selbstverständlich warten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Karl-Meyer-Straße 23 nicht darauf, dass die Menschen zu ihnen kommen. Sie laden auch aktiv ein. Auch die Rotthausener Arbeitgeber werden z.B. zu einem „Arbeitgeberfrühstück“ eingeladen, um freie Stellen auszuloten.

Vier Kolleginnen und Kollegen werden täglich vor Ort sein, um jede anfallende Frage oder jeden Wunsch beantworten zu können.

Kontakt:

Quartiersbüro Rotthausen
Karl-Meyer-Straße 23
45884 Gelsenkirchen
Tel.-Nr. 0209-40528659

Email:

quartiersbüro@rotthausen.info

Öffnungszeiten:

Montags bis Donnerstag
9 -12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr
Freitags 9 – 13 Uhr

Hans-Günter Iwannek
Redaktionsmitglied



Ihr privater Gesundheits- und Pflegedienst für ganz Gelsenkirchen



- Ambulante Pflege Tag und Nacht
- 24-Stunden-Pflege-Notruf
- Tagespflege
- Demenz-Wohngemeinschaften
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Servicewohnen
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Essen auf Rädern
- Pflegeberatung
- Beratungsbesuche für Pflegegeld-Bezieher

APD Ambulante Pflegedienste Gelsenkirchen GmbH

Pastoratstraße 1
45879 Gelsenkirchen

Tel. 0800 9230500 (gebührenfrei)
Fax 0800 9230520 (gebührenfrei)

info@apd.de
www.apd.de



Handy-App, was ist das?

Immer mehr Senioren geben sich nicht mehr bei der Kommunikation mit ihren Mitmenschen, Freunden oder Verwandten mit einem Festnetzanschluss oder mit einem einfachen Mobiltelefon zufrieden. Sie bevorzugen, wie viele jüngere Menschen jeglichen Alters, die sogenannten Smartphones: Mobiltelefone, mit denen man nicht nur telefonieren kann, sondern die eine Vielzahl anderer Funktionen haben. Das Wort Smartphones kommt aus dem englischen und bedeutet „schlaues Telefon“. Denn Smartphones sind eigentlich kleine Computer. Erste Smartphones

vereinigten die Funktionen eines Tablett-Computers mit der Funktionalität eines Mobiltelefons. Später wurden dem kompakten Gerät auch immer mehr Funktionen hinzugefügt, z.B. Taschenrechner, Kalender, Notizbuch, die eines Medienabspielgerätes, einer Digital- und/oder Videokamera und eines GPS-Navigationsgerätes.

All das wird nicht von allen Senioren genutzt. Denn es hagelt auch Kritik. Viele Benutzerhandbücher, Erklärungen oder Bedienungsanleitungen werden von weit jüngeren Menschen erstellt und haben den Anschein, sie sind oftmals gar nicht

für Senioren gemacht. Also wählen viele immer das aus, was sie gerade gebrauchen können, was ihnen nützt und was sie verstehen. Dazu gehören seit einigen Jahren sogenannte Apps. Das sind zusätzliche Applikationen, Anwendungssoftware, kleine Programme, auf die man schnell zugreifen kann. Sie unterstützen, einmal auf dem Smartphone installiert, den Benutzer.

Man kann sagen, Smartphones werden in Zukunft dabei helfen, im Alter länger mobil zu bleiben.

*Hans-Günter Iwannek
Redaktionsmitglied*

Neue Handy-App hält Senioren in Quartieren länger mobil

Pflegeplattform und Smartphone-Software: EU-Verbundprojekt „Pflege im Quartier“ präsentiert erste Ergebnisse - Tester gesucht



Raus aus der Wohnung, rein ins Leben: Smartphones werden in Zukunft dabei helfen, im Alter länger mobil zu bleiben. Das 2016 in Gelsenkirchen gestartete EU-Projekt „Pflege im Quartier“ hat den Prototypen einer HandyApp entwickelt, die ältere Menschen dabei unterstützt, im Alltag sicher unterwegs zu sein. Über die App lassen sich Nutzerin oder Nutzer jederzeit lokalisieren oder im Notfall Angehörige infor-

mieren. So ist schnelle Hilfe jederzeit nur einen Fingertipp entfernt.

Mit der neuen App unterstreicht Gelsenkirchen seinen Ruf als „digitale Modellkommune“ in NRW. Oberbürgermeister Frank Baranowski: „Gelsenkirchen hat sich auf den Weg gemacht, digitale Zukunft zu gestalten - als in jeder Hinsicht vernetzte Stadt, in der Digitalisierung nicht um ihrer selbst willen vorangetrieben wird, sondern um ganz konkreten

Nutzen für die Menschen der Stadt zu erzielen. Das Projekt „Pflege im Quartier“ ist ein gutes Beispiel dafür, dass Digitalisierung den Menschen einen konkreten Nutzen bringt.“

Information, Beratung, Betreuung, Teilhabe

Mit der Betaversion der neuen App hat PIQ einen ersten Meilenstein erreicht. Hinter der Abkürzung verbirgt sich ein übergreifendes Ver-



bundprojekt, das vom Land und von der EU gefördert wird, um in den Quartieren die Information, Beratung, bedarfsgerechte Betreuung und gesellschaftliche Teilhabe pflegesuchender oder pflegebedürftiger Menschen zu verbessern. Dazu vernetzt das Projekt die Akteure der Pflege vor Ort – u.a. ambulante Pflegedienste, Hausärzte, Pflegestützpunkte, Apotheken und Krankenkassen – mit Angehörigen, Pflegesuchenden und Pflegebedürftigen. Im realen Leben, aber auch digital. Eine online-basierte Info-Plattform und die Handy-App sollen die Vernetzung möglich machen.

Interdisziplinäre Partner

Partner auf dem digitalen Weg sind das Generationennetz Gelsenkirchen, die APD Ambulante Pflegedienste Gelsenkirchen GmbH und das BiG Bildungsinstitut im Gesundheitswesen aus Essen. Die APD, einer der größten privaten ambulanten Pflegedienste Deutschlands mit Sitz in Gelsenkirchen, stellt den wirtschaftlichen und pflegerischen Praxisbezug sicher. Das Generationennetz übernimmt über seine Mitgliedsorganisationen eine Türöffner-Funktion in die sozialen und politischen Strukturen der Stadt.

Elektronischer Pflegebericht

Das BiG liefert geprüfte Schulungs- und Beratungsinhalte zum Thema Pflege, die auf der Online-Plattform sichtbar werden. Diese soll nicht nur Informations-, sondern auch Lernplattform sein für Angehörige, wo sie zum Beispiel den Umgang mit

neuen Hilfsmitteln kennenlernen und trainieren können. Die Nutzung einer digitalen Pflegeakte und die Implementierung von Schnittstellen zwischen den Pflege-Akteuren ermöglichen einen Austausch pflegerischer Daten, zum Beispiel in Form eines elektronischen Pflegeberichts.

PIQ nutzt QuartiersNETZ-Strukturen

Als Projektgebiet ausgewählt wurden - stellvertretend für das Ruhrgebiet - die demografisch maximal unterschiedlichen Quartiere Buer-Ost, Bulmke-Hüllen, Schaffrath/Rosenhügel und Schalke. Das PIQ-Areal baut damit auf den Strukturen des 2014 gestarteten Projekts QuartiersNETZ auf. In den vier Arealen forschen und entwickeln junge Sozialwissenschaftler, Software-Ingenieure und Medizininformatiker der FH Dortmund zum Thema Pflege Hand in Hand – ein echtes Novum in der universitären Landschaft.

Menschen im Quartier gestalten mit

Vor Beginn der technischen Umsetzung erfragten zunächst die Sozialwissenschaftler um Prof. Dr. Harald Rübler (FH Dortmund), was Akteure und Betroffene in den Quartieren tatsächlich unter einer bedarfsgerechten Versorgung, Beratung und Information verstehen. Die in Interviews gewonnenen Erkenntnisse bildeten die Grundlage für die datenschutzrechtlich hochkomplexe digitale Umsetzung von Plattform und App durch die Arbeiterteams

der Medizininformatikerin Prof. Dr. Britta Böckmann und der Software-Entwicklerin Prof. Dr. Sabine Sachweh. Die Smartphone-App wurde im März testreif. Die Beta-Version der Online-Plattform wird gegen Ende 2018 von zukünftigen Nutzern geprüft und bewertet. Die Testergebnisse fließen in die finale Gestaltung ein.

Projektende für 2019 geplant

Das Projektende ist für 2019 geplant. Dann werden die Projektpartner der Stadt Gelsenkirchen die fertige Plattform und die App übergeben mit dem Wunsch, dass dieses Angebot im gesamten Stadtgebiet ausgerollt und weiter gepflegt wird. Die für Android entwickelte App soll kostenfrei unter Google Play angeboten werden.

TESTER GESUCHT

High-Tech made in Gelsenkirchen: Interessierte Gelsenkirchener sind am Mittwoch, 25. April, eingeladen, die Software in den Räumen der APD Ambulante Pflegedienste Gelsenkirchen GmbH, Pastoratstraße 1, zu bewerten. Der Test dauert ca. 90 Minuten. Die Zahl der Teststationen ist begrenzt. Testrunden finden um 15 Uhr und um 17 Uhr statt. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0800 – 9230505 (gebührenfrei)

Werner Rothmann
Redaktionsmitglied

Karneval ahoi!

Eine sportliche Seefahrt über die Weltmeere fand in der Karnevalswoche in der Montags-, Mittwochs- und Donnerstagsgruppe statt. Gestartet wurde natürlich „An der Nordseeküste“ und gestrandet „auf Sansibar“ mit passender Musik. Kostümiert als Piraten, Seemänner oder Leichtmatrosen mussten die Teilnehmer diverse Aufgaben bewältigen. So wurden z.B. Rettungsboote gebaut, um die Wette Rettungsma-



növer durchgeführt, geangelt, ein Sturm heraufbeschworen und leider am Schluss trotz kräftigen Ruderns vor Sansibar gestrandet. So gestalten sich Sportstunden abwechslungsreich und gerade im Karneval spaßorientiert, sodass auch mal die Lachmuskeln beansprucht werden.

Rainer Stark
TV Westfalia 1884 Buer e. V.



- PR-Text -

VARIETÉ et cetera

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

**0234
13003**

02. MÄRZ - 17. JUNI 2018

TICKETS ab 20,- EUR

Rockabilly Club

DER KULT GEHT WEITER!

SHOW Do.-Sa. 20.00 Uhr, So. 19.00 Uhr

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE Herner Str. 299 | Bochum

Rockabilly Club – der Kult geht weiter!

**Die neue Frühjahrsshow vom
02.03. – 17.06.2018**

Aufgrund des großen Erfolgs aus dem Jahr 2016 wird es erneut rockig, rebellisch, schrill und zum Schießen komisch! Gehen Sie auf eine Zeitreise in die 50er und 60er Jahre und seien Sie dabei, wenn sich das Bochumer Varieté in einen Rockabilly Club verwandelt.

Durch den Abend führen ganz in Rockabilly-Manier Marco Pfriemer als der wortkarge „Willi Blue“ und Markus Schimpp als der wortgewandte, äußerst musikalische „Jerry Lee Meier“.

Igor Boutorine verückt als der smarte Barkeeper „Johnny B. Hoops“ mit einer rasanten Hula-Hoop-Show. Eine preisgekrönte Einradshow und geniale Partnerakrobatik zeigen die „Farellos“ Toni Farello und Frau Schmidt.

Der attraktive Tollenräger Nikita Boutorine alias „Little Richie Jr.“ ist das Sinnbild des Rock’n Roll und bewegt sich in richtiger Fifties-Manier im Rhythmus zur Musik – auf einer freistehenden Leiter! Anežka Bocková ist als „Fräulein Hildegard“ die gute Seele des Clubs. Sie präsentiert eine energiegeladene, temporeiche Darbietung mit dem Skipping Rope, vielen auch als Seilspringen bekannt. Einmal in der Luft, verwandelt sich Alexanne Raby alias „Mary Ann“, die stets angesäuselte Kundin, in einen echten Star und zeigt eine fulminante Darbietung am Lufring.

Den krönenden Abschluss beschert Tode Banjanski, der gut herzige Clubkoch „Luigi“, mit seiner Elvis-Interpretation.

Freuen Sie sich auf ein Lebensgefühl der goldenen Jahre und seien Sie dabei, wenn es heißt „a little less conversation, a little more action“, um es mit den Worten des King of Rock’n Roll auszudrücken!

In der Dahlbusch Schule steppte der Bär

(beim Karnevalsnachmittag der AWO-Düppel in Rotthausen)

Der Vorstand der AWO-Düppel in Rotthausen feierte am 06.02.2018 mit ca. 60 Jecken einen stimmungsvollen Nachmittag. Die Anwesenden sahen in ihren bunten Kostümen prachtvoll aus. Bei flotten Karnevalsmelodien von Andreas und Jola wurde das Tanzbein geschwungen, es wurde geschunkelt und gesungen. Die phantastische Atmosphäre in der Aula der Dahlbusch Schule begeisterte die anwesenden Karnevalisten so sehr, dass die Aula schier tobte.

Die lustigen Witze und humorvollen Vorträge, vorgetragen von Christel Wilschinski und der Vorsitzenden Rita Stimper, brachten den Saal zum Kochen. Ein reichhaltiges Angebot von Leckereien und Likörrunden erfreute die Karnevalisten. So konnte man nach drei Stunden buntem Treiben, froh gelaunt den Heimweg antreten.

*Vorsitzende Rita Stimper
AWO-Düppel Rotthausen*



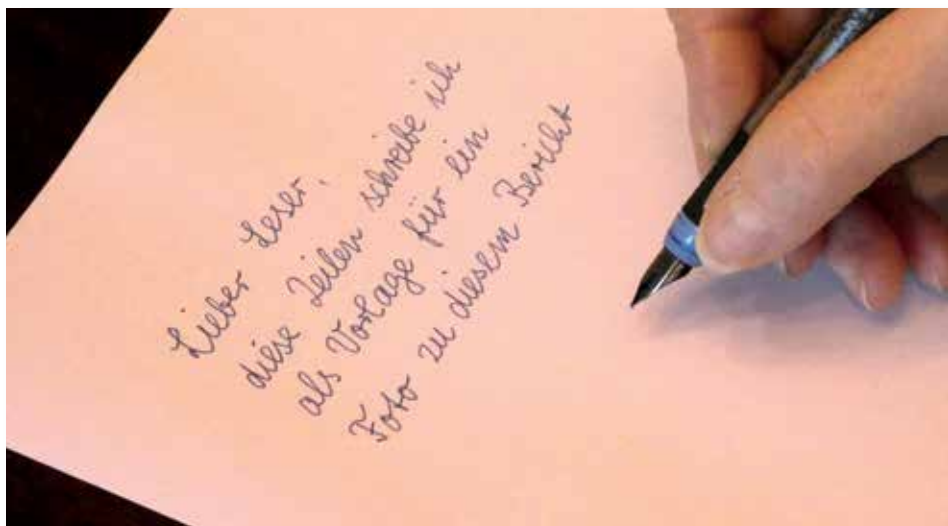
Handschrift: Ein Auslaufmodell?

Ja, es gibt ihn, den internationalen Tag der Handschrift. Und zwar hat er am 23.01.2018 stattgefunden. Das soll heißen: unser ganz persönliches Merkmal wird abgeschafft und zum Denkmal erklärt! Wir Alten besitzen etwas, das wir nur mühsam als Kinder erlernt haben. Das aber auch unser persönlichstes – dem Fingerabdruck ähnliches Merkmal besitzt. Dieses Kulturgut des Schreibens ist unverzichtbar. Nicht nur, weil der Einkaufszettel immer beim Einkauf dazu gehört, sondern auch, weil man etwas ausdrücken kann, was man mündlich nicht so bestimmt sagen kann. Die Schulung unseres Denkvermögens ist unmittelbar mit dem Schreiben verbunden. Die Bewegung der Hand schult die Feinmotorik. Lesen und Schreiben gehört zusammen. Nicht lesen zu können bedeutet, auf spannende Krimis oder auf glühende Liebesbriefe zu verzichten. Jedoch des Lesens nicht mächtig zu sein, scheint nicht das Problem zu sein, denn die Druckschrift lernen ja schon die kleinsten Kinder an ihrem Handy ohne den Sinn zu erfassen. Jedoch ein handgeschriebener Brief als Geschenk hat einen ganz besonderen Wert. Etwas Persönlicheres kann man nicht verschenken. Ist mir selbst aber

erst klar geworden, als mein Brief an einen lieben Menschen die Runde in der Geburtstagsgesellschaft machte. Dass unsere Kleinsten schon die Buchstaben auf dem Handy tippen können bedeutet jedoch nicht, dass sie auch schreiben und lesen können. Ein Wort oder einen Satz zu formen bedeutet, die Schleifenbewegung und Schwungübungen zu beherrschen, denn sie ergeben den Sinn. Schreiben ohne zu denken gibt es nicht. Es bedeutet Konzentration und Entspannung zugleich und abschalten vom Alltag. Graphologen sind in der Lage, die Handschrift eines Menschen zu deuten. Das Ergebnis ist ver-

blüffend. Es lässt einen Einblick in die Eigenschaften eines Menschen zu. Wenn die Handschrift an Bedeutung verliert, wie kennzeichnet man denn Verträge, Eigentum oder Absprachen? Drei Kreuze oder ein Stempel kann dann wohl nicht die Lösung sein. Und wer versteht es noch, die wertvollen antiken Handschriften in unseren Bibliotheken zu lesen? Wird es eine schöne, neue, digitale Welt ohne handgeschriebene Vergangenheit?

*Theresia Samsel
Redaktionsmitglied.*



verlag 
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41
45964 gladbeck
tel. 0 20 43 : 48 39-0
fax 0 20 43 : 48 39-39
info@druck-graphik.de

Drucksachen : Digitaldruck : Gestaltung : Web-Design

produktion. publikation. kommunikation.



**BRÜCKEN
BAUEN**
**12. DEUTSCHER
SENIORENTAG**



ERÖFFNUNG DURCH BUNDESPRÄSIDENT FRANK-WALTER STEINMEIER

28. – 30. MAI 2018
WESTFALENHALLEN DORTMUND

3-TAGE-KARTE: 28,00 € | TAGESKARTE: 12,00 €
www.deutscher-seniorentag.de | dst@bagso.de | 0228 / 24 99 93 0

Inklusive ÖPNV-Ticket im VRR-Gebiet

Veranstalter



Veranstaltung wird gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir danken für die Unterstützung von



In Kooperation mit



Arbeiterwohlfahrt
Bezirkverband
Westliches Westfalen e.V.

**SENIOREN
RATGEBER**



Helene Fischer ist ein Phänomen

DI, 03.07.2018, 19:30 Uhr - Gelsenkirchen, VELTINS-Arena

FR, 06.07.2018, 19:30 Uhr - Düsseldorf, ESPRIT arena

Helene Fischer ist einzigartig! Fünf Mal in Folge die König-Pilsener-Arena in Oberhausen mit insgesamt 50.000 Fans zu füllen, das hat vor ihr niemand geschafft. Zum Auftakt am 20.02.2018 wurde klar, warum sie so erfolgreich ist.

Die dreieinhalbstündige Show war das Aufwändigste, was in dieser Arena bisher stattgefunden hat. Gleich zu Beginn ein schwebender Star, eine gigantische bewegliche Bühne, Akrobaten, Hochseilartistik, perfektes Licht, gutaussehende

Tänzer/innen, zwei Stege ins Publikum und eine Rundbühne, die von der Hallendecke heruntergelassen wird. „Heute Abend wird gelebt!“, verkündet die 33-Jährige und mehr als 10.000 Fans jubeln reflexartig zurück. Deutschlands Superstar hat sich ihre Natürlichkeit und den Charme aus den Anfängen ihrer Karriere erhalten. Sie verspricht einen tollen gemeinsamen Abend, schafft ein warmes und sehr angenehmes, bleibendes Gefühl. Diese Mischung aus Natürlichkeit und

Perfektion ist es, was Helene Fischer von anderen unterscheidet – und natürlich ihre wieder gesunde, klare Stimme, mit der sie 30 Titel singt – darunter Hits wie „Nur mit dir“, „Herzbeben“, „Fehlerfrei“ und „Flieger“. Spätestens bei ihrem neueren Song „Achterbahn“ ist die Arena endgültig aufgeheizt und am Ende der Show folgt endlich „Atemlos“.

Wer das Phänomen Helene Fischer verstehen will, muss an einem der Sommerabende einmal ins Stadion nebenan gehen. 100 Prozent Helene Fischer – das ist auch das Versprechen für die neue Stadion-Tour 2018. Mit dem optimalen Mix aus Hits und neuen Songs, Gesang und natürlich großem Entertainment – wie gewohnt in künstlerischer und technischer Perfektion. Singend, schwebend oder akrobatisch: Helene Fischer gibt im deutschen Schlagergeschäft den Ton an. Die Schlagerkönigin spielt seit Jahren in ihrer eigenen Liga, in der es keine Grenzen zu geben scheint. „Mit jeder unserer Shows wollen wir wieder in neue Dimensionen vorstoßen und den Fans Erlebnisse und Eindrücke schenken, die es vorher so noch nicht gab. Das sind natürlich hohe Ansprüche und eine riesige Herausforderung für das Team und natürlich auch für mich. Wenn das Publikum dann aber genau so viel Spaß im Stadion hat wie ich, dann weiß ich, dass es sich wieder einmal gelohnt hat und dass es eine großartige Sommerparty für uns alle wird“, freut sich Helene Fischer. Ihre Konzerte sind vor allem das Ergebnis absoluter Professionalität und maximaler Leidenschaft. Tickets gibt's an allen Vorverkaufsstellen und im Internet auf www.eventim.de.



Text und Bild: Brigitte Sdun

Musikalische Zeitreise mit ABBA DELUXE –

DELICIOUS TRIBUTE DINNER TOUR 2018 Hommage an die Helden der 70er Jahre

Am 5.1.2018 verwandelte sich die VELTINS-Arena in Gelsenkirchen-Schalke in eine ABBA-Party. Die Coverband „ABBA DELUXE“ heizte mit Hits wie „Super Trouper“, „Waterloo“ und „Dancing Queen“ im VIP-Bereich live gespielt und mit verblüffend authentischen Stimmen das Publikum ein und erweckte das ganz spezielle ABBA-Feeling zu neuem Leben.

Mit WORLD OF DINNER erlebten rund 100 Gäste einen fast 3-stündigen unvergesslichen Abend mit der berühmten schwedischen Popband ABBA so privat wie nie zuvor, garniert von einem erlesenen 4-Gänge-Menü. Live und unplugged präsentierten Original-Darsteller aus Shows wie ABBAMANIA, ABBA GOLD und STARS IN CONCERT – neu formiert als ABBA DELUXE - unsterbliche ABBA-Hits zum Mitsingen und Tanzen. Bei einem Quiz konnten alle Gäste ihr Wissen über die vier Schweden unter Beweis stellen.

Wenn die Musik der Band, die 1977 auch in der Essener Grugahalle auf der Bühne stand, wieder aufgeführt wird, dürfen Plateauschuhe, Schlaghosen und Disco-Kugel natürlich nicht fehlen. Der Veranstalter lädt die Fans herzlich dazu ein, in stilechten 70er-Jahre-Outfits zu den Events zu kommen. Nach dem großen Erfolg der Open Air Sommer Party, dem Konzert von ABBA DELUXE und dem Treffen der Mitglieder des internationalen ABBA Fanclubs ABBA INTERMEZZO (unter der Leitung von Regina Grafunder), das im letzten Jahr im Grugapark Essen (Musikpavillon) stattfand, dürfen sich jetzt alle ABBA-Fans und Liebhaber der erfolgreichen Weltmusik auf eine Wiederholung des einzigartigen Events freuen. Termin: Samstag, 01.09.2018, 19.00 Uhr, Ort: Grugapark Essen.

Am 11. Mai 2018 und am 30. November 2018 bietet Ihnen die ABBA DELUXE Dinnershow im Schloss

Borbeck in Essen-Borbeck ein weiteres Highlight! Sie erleben einen Abend mit Sektempfang, erlesenem 4-Gänge-Menü, einer ausgezeichneten Lightshow mit Pyrotechnik und einer Live-Show. Die professionellen Musiker/innen bringen die schwedische Pop-Gruppe mit ihren unsterblichen Welthits wieder zum Strahlen. Tickets 79,00 Euro inkl. 4-Gänge-Menü & Aperitif.

Die Eintrittskarten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie im Internet unter www.adticket.de. Ticket-Bestellung und weitere

Informationen erhalten Sie beim Veranstalter unter der Hotline Tel. 0201/201201 sowie im Internet unter www.WORLDOFDINNER.de.

Der internationale ABBA Fanclub ABBA INTERMEZZO, unter der Leitung von Regina Grafunder, ist offizieller Partner des Veranstalters WORLD of DINNER. Aktuelle Informationen über ABBA und viele schöne Erinnerungen an ABBA finden Sie auf der Homepage von ABBA INTERMEZZO unter www.abba-intermezzo.de.

Text und Fotos: Brigitte Sdun



Roland Kaiser LIVE – Die große Arena-Tournee 2018/2019

23.11.2018 – Köln, LANXESS Arena

24.11.2018 – Oberhausen, König-Pilsener-ARENA

16.03.2019 – Dortmund, Westfalenhalle 1

Roland Kaiser (65) ist und bleibt zweifelsohne der Grandseigneur des deutschen Schlagers, mit dem man auch nach 43 Jahren aktiver Karriere noch zu rechnen hat. Mit über 90 Millionen verkauften Tonträgern zählt der gebürtige Berliner zu den bekanntesten Schlagersängern Deutschlands. Das Video zum Duett mit Maite Kelly „Warum hast du nicht nein gesagt“ wurde auf You Tube bereits über 50 Millionen Mal angesehen.

1976 hatte Roland Kaiser mit „Frei, das heißt allein“ seinen ersten Verkaufserfolg. Seinen ersten Top10-Hit „Sieben Fässer Wein“ veröffentlichte er 1977. Danach folgte Hit auf Hit: „Amore Mio“, „Schach Matt“, „Santa Maria“, „Lieb mich ein letztes Mal“, „Dich zu lieben“, „Joana“, „Midnight Lady“, „Manchmal möchte ich schon mit dir“ u.v.m. Im Oktober 2017 erschien sein neues Album „stromwärts – kaiser singt kaiser“. Roland Kaiser bietet mit

spannenden Neuinterpretationen seiner größten Hits eine musikalische Reise von vertrauten und doch überraschend neu und modern klingenden Titeln. Deutschlands erfolgreichster Schlagersänger der frühen 80er Jahre textete auch für namhafte KollegInnen wie Peter Maffay, Milva, Nana Mouskouri und Karat.

Unter den zahlreichen Auszeichnungen, die der Sänger im Laufe seiner Karriere erhalten hat und die ihm besonders am Herzen liegen, sind mehrere Bronzene und Silberne Löwen und ein Jubiläumslöwe, verliehen vom Radio

Luxemburg in den Jahren von 1980 bis 1986. 1981 ehrte ihn die Zeitschrift BRAVO mit dem Silbernen BRAVO-Otto. Für sein soziales und politisches Engagement erhielt er von der Jury den ECHO. Die Themen des karitativen Betätigungsfeldes von Roland Kaiser sind eng mit seiner eigenen Biographie verknüpft. Er engagiert sich – selbst als Vollwaise aufgewachsen – in vielen Einrichtungen für Kinder, ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Organspende, welchem er sich nach seiner Lungentransplantation 2010 zuwandte.

Besonders gespannt darf man auch auf die Live-Umsetzung sein, für die das Jahr 2018 viele Möglichkeiten liefert: Der Sommer bringt Ihnen mehrere beeindruckende Oper-Air-Konzerte. Am ersten und zweiten Wochenende im August erwartet die Fans dann die legendäre KAISERMANIA 2018, das jährlich rund 50.000 BesucherInnen vor der einmalig schönen Kulisse der Dresdner Altstadt verzaubert. Und darauf folgt schließlich die Krönung des Jahres, der Start der großen Arena-Tournee durch Deutschland, Österreich und die Schweiz (21 Termine bis ins Frühjahr 2019). Auf der Tournee 2018/2019 werden die Fans ihren Ausnahmekünstler und seine größten Hits feiern, einen unvergesslichen Abend haben und eine großartige Party erleben. Die Tickets gibt es im Internet unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

*Text: Brigitte Sdun
Foto: Sandra Ludewig*



Bewegt älter werden

„Regelmäßige körperliche Bewegung hält den Körper fit. In jedem Lebensalter. Je aktiver Sie im Alltag sind, desto besser wird ihr Gesundheitszustand. Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um Ihnen bis ins hohe Alter kraftvoll und beweglich erhalten zu bleiben. Wenn Ihr Körper fit ist und bleibt, fühlen Sie sich wohl und können das Leben genießen. Egal, wie alt Sie sind.“

Dies ist ein Auszug aus der Broschüre „Alltag in Bewegung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), die Sie für sich und andere kostenlos unter www.älter-werden-in-balance.de oder der Rufnummer 0221 8992-0 bestellen können.

Wir kennen sie alle, diese guten Ratschläge für ein gesundes Älterwerden und trotzdem müssen wir sie uns immer wieder neu vor Augen halten und sie beherzigen. Daher haben wir uns in unserer Redaktionsarbeit die letzten Monate mit diesem Aspekt des Lebens im Alter auseinandergesetzt und sind zu der Überzeugung gekommen, dass es in Gelsenkirchen eine Vielzahl von

Möglichkeiten gibt, in Gesellschaft aktiv zu sein und zu bleiben.

„Bewegt älter werden“ heißt dann auch das spezielle Programm von Gelsensport: Hier werden die Angebote der Sportvereine für Ältere aufgelistet und Übungsleiter und Übungsleiterinnen besonders für diese Altersgruppe fortgebildet. Sara Homes, zuständig für diesen Bereich bei Gelsensport, hilft Ihnen dabei, einen Sportverein in dem Stadtteil zu finden, in dem Sie wohnen (Telefon: 0209 169 5922).

Ein bewegungsreiches Leben ist nicht nur im Verein möglich, sondern kann schon im Alltag anfangen und muss nicht gleich „Sport“ sein. Wie die obengenannte Broschüre zeigt, gibt es auch jeden Tag Gelegenheiten, sich fit und gelenkig zu halten: jeder Schritt, jede zusätzliche Bewegung zählt; öfter mal Spazieren gehen, mal nicht den Aufzug, sondern doch lieber die Treppe nehmen; das Gleichgewicht trainieren, indem Sie sich im Stehen anziehen, oder beim Zähneputzen auf einem Bein stehen und so weiter.

Wir haben Ihnen in dieser Ausgabe eine Vielzahl von Erfahrungsberich-

ten zusammengestellt, die sich mit Bewegung im Alter beschäftigen: angefangen vom **Spaziergehen** über **Wandern, Pilgern, Sprachwandern, Versehrtsport, Tanzen, Gymnastik** und **Kegeln** bis zum **Ablegen des Sportabzeichens**. Wovon wir diesmal nicht berichtet haben, sind die Trainingsarten für unsere geistige Fitness wie Gedächtnistraining und Spielenachmittage. (Dies haben wir schon mehrfach in anderen Ausgaben getan.) Auch das gehört zu einem bewegten Leben dazu.

Nicht nur in den Sportvereinen finden Sie Angebote, die in den Artikeln beschrieben werden, sondern auch im Programm der **Volkshochschule**, den **Familienbildungsstätten**, der **Wohlfahrtverbände der Krankenkassen** und **ZWAR-Gruppen**. Einige sportliche Veranstaltungen sind auch in unserem Terminkalender am Ende dieses Heftes erwähnt. Unsere Bitte an unsere Leserinnen und Leser zu Schluss: **Bleiben Sie in Bewegung!**

Ruth Raeder
Redaktionsmitglied

Einfach nur Spaziergehen

Eine meiner Lieblingsbetätigungen ist das Spaziergehen. Sobald ich die alltäglichen „Hausfrauenpflichten“ hinter mir habe, drängt es mich hinaus in die Natur. Und die finde ich in dem ganz in meiner Nähe liegenden Bulmker Park. Da kommen Erinnerungen aus meiner Kindheit und Jugendzeit wieder hoch, denn dieser Park wurde von uns Kindern geliebt, weil es da Ruderboote gab, die man leihen konnte, und so fühlten wir uns beim Rudern über den See wie kleine Kapitäne. Und ich denke daran, als ich mit meinem „Ersten Freund“ durch den Park spazierte, dass wir die Vogelnester, die hoch in den Bäumen zu sehen waren, ge-





zählt haben. Und die Bäume im Bulmker Park sind fast alle immer noch da, außer denen, die so manchem Sturm zum Opfer gefallen sind, und mir ist oft, als wollten sie sagen: „Egal, was geschieht, ganz gleich, was gewesen ist und was noch kommen mag – wir sind immer noch da.“ Und dann weiß ich, das ist meine Heimat.

Und eben dieses kleine Wäldchen ist immer noch da, doch die Ruderboote sind verschwunden. Dafür sprüht nun eine Fontäne in der Mitte des Teiches Wasser in die Höhe. Das hatte im Februar, der sich mit Minustemperaturen von unter 8 Grad Celsius hervortat, den Vorteil, dass dieser Teich nicht ganz zufror und so einigen Wasservögeln zugutekam. Beim Spaziergehen merkte ich, dass mir so viele Dinge einfielen, und wollte sie auch behalten. Aber kaum zu Hause, grübelte ich darüber nach, woran ich vorher gedacht hatte, und nahm mir vor, ein kleines Notizbuch und einen Kugelschreiber mitzunehmen, um diese Gedanken nicht zu „verlieren“, sondern sie zu Hause weiterzudenken und daraus so eine Art Tagebuch zu machen. Also wundern Sie sich nicht, wenn Sie auf einer Parkbank eine Frau sitzen sehen, die fleißig Notizen macht. Sie denkt nur...

Ich sehe das als geistige Tätigkeit an, und es freute mich, als ich las, dass Peter Handke zu seinem 75. Geburtstag ein Interview gab und sagte: **„Traue keinem Gedanken, der nicht im Gehen entstanden ist. Wenn Gedanken, dann nur im Gehen.“**

Auf dieser Welle schwamm auch Charles Darwin, als er 1836 von seiner langjährigen Expeditionsreise auf der „HMS Beagle“ nach England zurückkehrte, um seine erworbenen Kenntnisse aufzuschreiben. Er zog sich mit seiner Familie auf ein kleines Landgut zurück, um in Ruhe schreiben zu können. Doch er stellte bald fest, dass er am Schreibtisch nicht gut denken konnte, und entschloss sich zu einem Spaziergang. Während er nun einen Fuß vor den anderen setzte, merkte er, wie sich seine Ideen zu ordnen begannen. Und das, was ihm gerade noch als schwieriges Problem erschienen war, löste sich fast wie von selbst. Er ging nicht nur mit den Füßen, sondern auch sein Gehirn begann, neue Wege zu beschreiten. Und so schuf Darwin im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt seine welterschütternde Evolutionstheorie. Natürlich macht ein Spaziergang allein niemanden zum Genie. Aber das, was Darwin erlebte, steht jedem zur Verfügung – die Erkenntnis, dass die Tätigkeit des Gehens unser Denken beeinflussen kann. Die Hirnforschung hat diesen Zusammenhang mittlerweile untersucht und bewiesen.

Und mit ihm andere Denker wie der Philosoph Friedrich Nietzsche, der Darwins zweitgrößte Entdeckung – die wundersame Ideen-Kraft des Gehens - mit folgenden Worten umschrieb:

„Wir gehören nicht zu denen, die erst zwischen Büchern zu Gedanken kommen – unsre Gewohnheit ist, im Freien zu denken, gehend, springend, steigend, tanzend, am liebsten auf einsamen Bergen oder dicht am Meer, da wo selbst die Wege nachdenklich werden.“

Ich denke, wir müssen nur den ersten Schritt tun, um zu erleben, wie befreiend und erholsam Spaziergänge sein können. Ich gehe gerne alleine, aber es gibt in fast jedem Gelsenkirchener Stadtviertel sogenannte „Spaziergangsgruppen“, die gemeinsam die Stadt, ihre Parks und Plätze, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Gewässer erkunden. Und es kostet nichts.

Nur, wie gesagt: Den ersten Schritt muss man selbst machen. Versuchen Sie es einfach. (Eine Liste der Spaziergangsgruppen befindet sich am Ende dieses Heftes.)

*Heidi Lücke
50plus aktiv*

Kegeln - (m)ein Freizeitsportvergnügen

Für sportliche Aktivitäten gibt es keine Altersbegrenzung. Es ist jedem selbst überlassen, welche sportliche Betätigung er sich aussucht und welche körperliche Belastung möglich ist.

Ich gehöre zu einem Kreis von 5 Paaren, die sich im vierwöchigen Rhythmus - bewaffnet mit einer Tasche mit Sportschuhen - am Samstagnachmittag in einer Gaststätte treffen. Mit großem „Hallo“ werden die nach und nach ankommenden Teilnehmer begrüßt. Gemeinsam geht es dann ab in den Keller auf die dort vorhandene Kegelbahn.

Nachdem die Plätze eingenommen, die Namen an die Tafel geschrieben und die Getränke bestellt worden sind, können wir mit dem Kegeln beginnen. Die unterschiedlichen Partien werden gemeinsam ausgesucht, und jeder bemüht sich, das beste Wurfergebnis zu erzielen.

Auch wenn nicht alle die gleichen Veranlagungen haben, kann man durch Anleitung und Üben sein Wurfergebnis stetig verbessern. Es füh-

ren dabei immer unterschiedliche Wege zum Ziel.

Für Ungeübte ist das Kegeln auf einen alleinstehenden Bauern eine große Herausforderung. Die geübten Spieler versuchen, die Kugel über Geschwindigkeit und einen beim Abwurf mitgegebenen Effet auf direktem Wege zum Erfolg zu bringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, durch Ausnutzung der Bahnform mit einem sogenannten Kullerwurf (dabei wechselt die Kugel zwischen dem rechten und linken Bahnrand mehrfach hin und her) am Ende das angestrebte Ziel zu erreichen.

Für unsere Gruppe steht aber nicht das Kegelergebnis, sondern vielmehr das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Spiele, bei denen unterschiedliche Mannschaften gebildet werden, sorgen für zusätzlichen Ansporn und Ehrgeiz. Nach jeder Partie folgt eine neue Herausforderung, die wieder einem anderen Spieler das bessere Ergebnis beschreiben kann.

Startgebühren, eine gemeinsame

Kegelkasse, Strafgelder und Mitgliedsbeiträge gibt es bei uns nicht. Nach jedem Spiel wird die erzielte Platzierung zur allgemeinen Information verkündet und der Spielbetrieb nahtlos fortgesetzt. Die anfallenden Kegelbahnkosten werden durch die Anzahl der anwesenden Kegerler geteilt.

Bei allem Ehrgeiz kommt aber auch die Unterhaltung nicht zu kurz. Alles, was in den vergangenen 4 Wochen geschehen ist, sei es Urlaub, Geburt eines Enkelkindes, Sturmschaden am Auto, Sturz von der Kellertreppe usw., wird besprochen, belacht und beweint, gute Ratschläge oder Empfehlungen werden gegeben. Gemeinsame Theater-, Konzert- und Restaurantbesuche, Wanderungen (Rotweinweg), Stadtführungen und mehr haben wir bereits hinter uns. Nach 3 Stunden Sport, Spaß und Unterhaltung machen wir uns auf den Heimweg und freuen uns schon auf den nächsten Kegeltreff.

Marlis Rothmann
Redaktionsmitglied



Sport in der Versehrtensport- gemeinschaft Gelsenkirchen e.V.

Die Versehrtensportgemeinschaft Gelsenkirchen e.V., kurz VSG Gelsenkirchen, wurde 1953 von Kriegsversehrten, die schwerbehindert, oft durch Amputationen, aus dem 2. Weltkrieg heimkehrten, aber trotzdem sich sportlich betätigen wollten, gegründet.

Heute zählt die VSG Gelsenkirchen über 250 Mitglieder und ist in 5 Sportarten aktiv, in Tischtennis, Schwimmen, Hallen-Bosseln, Hallen-Boccia und Blindenkegeln.

Vor einigen Jahren gab es noch mehr Sportarten, von denen aber einige durch Mitglieder- und Spielerschwund, andere durch Überalterung, eingestellt wurden.

Die VSG Gelsenkirchen hat ein eigenes schönes und großes Vereinsgelände an der Schwarzmühlenstraße im Ortsteil Gelsenkirchen-Feldmark. Es wird immer noch regelmäßig durch den Einsatz von Ehrenamtlichen und Mitgliedern gepflegt.

Eine herausragende Abteilung, ohne die Verdienste der anderen zu schmälern, bilden die Mannschaften im Hallenboccia, die zu dem Thema „sportliche Senioren“ passen wie die berühmte Faust aufs Auge.

Hallenboccia ist ein Sport, der besonders Menschen mit körperlichen Behinderungen hilft, ihre Motorik zu erhalten, beziehungsweise sogar zu verbessern. Dazu gehören vor allem Disziplin und hohe Konzentration.

Gespielt wird auf 20 mal 4 Meter breiten Bahnen. Die Bälle bestehen aus rot- oder blaueingefärbtem Leder mit Granulatfüllung. Nur ein Ball ist weiß, dem gilt es – bei abwechselnden Würfeln – mit den eigenen Bällen möglichst nahezukommen. Den Gegner wegfeuern ist erlaubt. Die Wurftechnik erscheint denkbar einfach, bedarf aber der Übung. Der eigene Ball wird zumeist aus der nach innen gedrehten Handfläche geschleudert.



In dieser Sportart, eine noch relativ junge Sportart innerhalb der immerhin schon 65-jährigen Geschichte der VSG Gelsenkirchen und des Deutschen Behinderten-Sportverbandes, dominierten lange Zeit Spieler der 1. Mannschaft der VSG, die bereits 4-mal in Folge Deutscher Meister waren, mehrere Male Landesmeister und oft den Länderpokal gewannen. Aber mittlerweile sind auch die Mannschaften 2 und 3 durch starke Leistungen und Einsatz von neuen Spielerinnen und Spielern so stark geworden, dass sie ebenfalls um die Deutsche Meisterschaft spielen und zu den jeweiligen Austragungsorten fahren. Diese Spieler sind zwischen 50 und 75 Jahre alt und verfeinern ihre Spielweise und Taktik durch wöchentliches Training. Trainiert wird

jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule an der Grillostraße 63 in Gelsenkirchen. Man sieht also, auch im Alter sind sportlichen Aktivitäten keine Grenzen gesetzt, und es kommt auch der Spruch wieder zur Geltung: „Wer rastet der rostet“.

Neue Spieler, egal in welchen Abteilungen, sind jederzeit bei der VSG Gelsenkirchen herzlich willkommen, wobei es sich nicht unbedingt um „Schwerbehinderte“ handeln muss.

**Informationen einmal durch
www.vsg-gelsenkirchen.de
oder Email an info.vsg@gmx.net**

*Hans-Günter Iwanek
Redaktionsmitglied*



Fit wie junge Hüpfer



sind wir nicht mehr, aber wir überwinden den inneren Schweinehund, um jeden Mittwochabend von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle in Erle in der Heystraße 24a an einem unterhaltsamen Gymnastikabend teilzunehmen.

Unter Leitung von Petra Günter trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Mit verschiedenen Zusatzgeräten wie Bänder, Bällen und flotter Musik, die uns antreibt, bewegen wir unsere schlaffen Körper. Petra macht die Übungen vor und verbessert uns bei Bedarf. Trotzdem kann jede sie so machen wie sie kann. Es besteht kein Zwang

oder Druck. Ich bin jetzt seit 15 Jahren in der Gruppe und versuche, jede Woche dabei zu sein, weil es mir guttut und es mir sehr viel Spaß macht. Muskelkater am nächsten Tag kommt natürlich auch vor. Aber bis zum nächsten Mittwoch ist das wieder vergessen und es geht wieder munter in die Halle. Nicht nur der kleine Plausch vor und nach dem Training tut gut, sondern auch die Dehn- und Bewegungsübungen. Selbstverständlich muss zwischendurch auch Wasser getrunken werden, das jede selbst mitbringen muss, außerdem ein großes Badetuch oder eine Decke für die Turn-

matten, die in der Halle vorhanden sind. Denn viele Übungen werden auf der Matte ausgeübt. Wer mag, kann gerne einmal vorbeischauen.

Aktuell sind wir 17 Frauen im knackigen Alter von 60 - 80 Jahren und suchen noch Verstärkung. Jede ist herzlich willkommen.

Die Geselligkeit kommt bei uns auch nicht zu kurz. Einmal im Jahr machen wir einen Ausflug. Runde Geburtstage werden auch gebührend gefeiert. Vor Weihnachten geht es zu einem guten Essen in eine Gaststätte.

Gertrud Strack
50plus aktiv



Tango, Rumba, Cha-cha-cha

Tanzen für Ältere nach ADTV Programm

Der Club Agilando in der ADTV Tanzschule Karin Ludwig begeistert die Herner Damenwelt. Gefunden habe ich ihn zufällig im Anzeigenblatt. Eine Ankündigung in den Sonntagsnachrichten für einen Seniorentanzkurs in der ADTV Tanzschule Karin Ludwig in Herne hat mich neugierig gemacht. So kam ich in die traditionsreiche Tanzschule, an der ich zuvor schon viele Male achtlos vorbeigegangen war. Tanzen war ja wohl eher etwas für Jugendliche. Oder etwa doch nicht?

“Ich finde es super, dass sich das Seniorenbüro der Stadt Herne so für uns engagiert”, sagt Teilnehmerin Helga. Denn das Seniorenbüro sponsert beim Anfängerkurs einen Teil der Kursgebühr. Das hat viele Teilnehmerinnen veranlasst, es einfach einmal mutig mit dem Tanzen zu versuchen. Für Seniorinnen ist das vielleicht nicht immer ein leichter “Tanz”-Schritt, besonders wenn man, wie ich, vorher noch nicht getanzt hat. Helga ist dann dem Club Agilando treu geblieben. Einmal pro Woche übt sie nun Standard und lateinamerikanische Tänze, die als Reihentänze eingeübt werden.

Schrittfolgen aus den klassischen Gesellschaftstänzen kommen in dem Tanzprogramm des Club Agilando auch vor und werden wöchentlich mit geübt. Mehrfach fragen Kursteil-

nehmerinnen danach. “Das ist doch die Schrittfolge, die ich als Frau mit meinem Partner auch tanze?” Lehrerin Karin antwortet etwas ausweichend. “Wir haben auch Partnerkurse für Sie”, sagt sie schmunzelnd.

Der Seniorentanzkurs beruht auf einer anderen Idee. “Wir haben den Club Agilando so konzipiert, dass wir den gesellschaftlichen Bedürfnissen unserer Teilnehmerinnen entsprechen”, sagt ADTV Tanzlehrerin Karin Ludwig. Sie ist mit ihrer Tanzschule von Anfang an bei der Planung des neuen Konzepts durch den ADTV beteiligt gewesen. “Wir bieten unseren Club Agilando schon seit 2007 erfolgreich an”, erklärt Karin. “Zu Beginn des Projektes hatten wir tolle Pläne. Einen richtigen Seniorenclub wollten wir gründen. Die Teilnehmerinnen der Tanzkurse in den unterschiedlichen Städten sollten sich zu Veranstaltungen und gemeinsamen Ausflügen und Reisen verabreden können.

Durchgesetzt hat sich bisher vor allem unser Bewegungskonzept.” Dem Tanzunterricht gehen immer spezielle Gymnastikübungen voraus. “Wir haben sie so entwickelt, dass die Teilnehmerinnen sie in normaler Alltagskleidung ausführen können.” Das gefällt den Teilnehmerinnen, die Bewegung gerne in ihren Tagesablauf aufnehmen, in netter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsanspruch.

“Die Wissenschaft sagt ja auch, dass Tanzen sich günstig für Ältere auswirkt”, bestätigt Kursteilnehmerin Brigitta. “Das Zusammenwirken der Bewegung und der Musik hält jung und fit, gleichzeitig körperlich und geistig.” Brigitta selbst erscheint dafür als der beste Beweis. Grazil schwebt sie über das Tanzparkett, und sie wirkt dabei so jung, dass man glaubt, sie würde die Klänge, deren Rhythmus sie so perfekt umsetzt, zum ersten Mal in ihrem Leben hören. Es gibt im Kurs auch einige junge Teilnehmerinnen. Sie loben auch sehr den gesundheitlichen Nutzen des Tanzens. “Die Bewegung tut mir gut. Sogar meine Arthrose ist wieder weggegangen”, sagt Monika. “Ich glaube, das kommt vom Tanzunterricht.” Alle Teilnehmerinnen bestätigen, dass ihnen das Tanzen im Club Agilando Freude macht.

Ob man noch einsteigen kann? “Wir bieten regelmäßig neue Anfängerkurse an”, sagt ADTV Tanzlehrerin Karin. “Sie werden dann weitergeführt. Deshalb haben wir auch Fortgeschrittene Kurse mit unterschiedlichem Kenntnisstand. Wenn Teilnehmerinnen in Urlaub fahren und Unterricht verpassen, nehmen wir darauf auch Rücksicht. In der Regel möchten die Teilnehmerinnen dann in ihrem vertrauten Kurs weitermachen, denn sie kennen sich in der Gruppe schon gut und gehen auch manchmal zusammen eine Tasse Kaffee trinken.” Der Club Agilando macht eigentlich so viel Spaß, dass man keine einzige Unterrichtsstunde verpassen möchte. Die ADTV Tanzschule Karin Ludwig in der Goethestr.1 in Herne ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Sie befindet sich nur wenige Gehminuten von der Haltestelle Archäologiemuseum der U35 Campuslinie. Wer möchte, kann sich auch auf der Homepage www.tanzschule-ludwig.de informieren.

*Brigitte Dreischer
Redaktionsmitglied*



erwin pfeil

Bestattungsinstitut seit 1928

Individuelle **Beratung** führt
zu **individuellen** Preisen.

Wir sprechen ganz offen darüber.

Sie entscheiden
in welchem Umfang.

ERWIN PFEIL GMBH
HAUPTSTRASSE 73 - 45879 GELSENKIRCHEN

TEL. 02 09/23 63 3

www.erwin-pfeilbestattungen.de

Fündig werden



In der **AWO Fundgrube für Gebrauchtwaren** finden Sie Kleidung, Schuhe, Haushaltswaren, Kleinmöbel, Bücher, CDs und Saisonartikel – alles gut und günstig! Schauen Sie einfach mal rein und stöbern Sie. Bestimmt werden Sie fündig!



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

**Wir sind für Sie da:
Mo. bis Do.,
10 bis 16 Uhr**

Fundgrube für Gebrauchtwaren
Grenzstraße 50, 45881 Gelsenkirchen
Telefon 0209 / 87 90 80

verlag
druck & graphik
achim schrecklein



- Drucksachen
- Digitaldruck
- Gestaltung
- Web-Design

Tel. 02043/48390

Fundgrube für Gebrauchtwaren

Gutes Gebrauchtes findet man bei der Fundgrube der AWO in Gelsenkirchen seit über 20 Jahren. Zum Sortiment gehören, sauberlich sortiert nach Sortiment und Größe, gut erhaltene, preisgünstige Artikel - Kleidung, Schuhe, Bett- und Tischwäsche (sehr gefragt!), aber auch Bücher, CDs, und Saisonartikel. „Die Nachfrage nach guten, preisgünstigen Waren in den letzten Jahren gestiegen und wir sind dankbar für die vielen Spenden der Gelsenkirchener, denn ohne die geht fast gar nichts“, sagt Katharina Jansch, Teamleiterin der Fundgrube. Der Großteil des Fundgrube-Angebots sind Sachspenden. Dazu übernimmt das Fundgrube-Team professionelle Haushaltsauflösungen und kümmert sich um die von der AWO betreuten Container im Stadtgebiet. Wer an die Fundgrube spenden möchte, kann die Sachen auch direkt im Ladenlokal abgeben (mo. bis do. von 10 bis 16 Uhr). Für größere Sachen kann unter der Fundgrube-Rufnummer 0209 / 87 90 80 ein Abholtermin vereinbart werden. Eine Bitte von Katharina Jansch: „Werfen Sie keine guten Altkleider, Bilder, Kleinmöbel oder Ähnliches einfach weg, sondern machen Sie anderen eine Freude damit!“



Katharina Jansch, Teamleiterin Fundgrube

AWO Fundgrube für Gebrauchtwaren
Grenzstraße 50, 45881 Gelsenkirchen-Schalke

Pilgern – im Zeichen der Jakobsmuschel



Wenn man sich in Bewegung setzt, gibt es viele Arten, dies zu tun. Laufen, rennen, spazieren gehen, wandern, schreiten, marschieren, und es gibt das Pilgern.

Pilgern gehört wohl zu den ältesten Wanderungen und hat eine Jahrhunderte alte Tradition.

Schon im Mittelalter wurde diese Art der Fortbewegung von der katholischen Kirche als Akt der Buße gesehen, wenn sich Wanderer bei jedem noch so schlechten Wetter auf den beschwerlichen Weg in ein entferntes Kloster begaben, um ihre Sünden zu beichten und Gott zu lobpreisen. Und die Gläubigen wurden damit belohnt, dass ihnen das Fegefeuer durch das Pilgern und für jede gute Tat erspart blieb und ihr „Sündenregister“ gelöscht wurde. Durch diesen Ablass wurden nach kirchlicher Lehre Strafen für Sünden erlassen. Eine Fehlentwicklung des Ablasses trat dann durch das Finanzielle ein. Man konnte sich freikaufen, nicht nur durch das Pilgern oder gute Taten, sondern durch den schnöden Mammon. Die Kirche schwieg dazu, aber es gibt den Spruch „Wenn das Geld im Kasten klingt, die Seele aus dem Fegefeuer springt“. Erst Martin Luther, der den Ablasshandel scharf kritisierte, trug dazu bei, dass es diesen gekauften Sündenerlass nicht mehr gab.

Es ist erstaunlich, dass sich aus der Tradition des Pilgerns im Mittelalter in unserer heutigen, immer säkularer werdenden Gesellschaft (in der Tausende den Kirchen den Rücken kehren, in der Kirchen leer bleiben und viele Gotteshäuser, wie bei Erkelenz der „Immenrather Dom“, abgerissen werden, um Platz zu schaffen für den

Tagebau, der mit dem Schaufelbagger ganze Ortschaften durchpflügt, um Braunkohle zu gewinnen) eine Massenbewegung entwickelt hat, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

Während früher vor allen Dingen wegen des Seelenheils gepilgert wurde, sind heute alle Gesellschaftsgruppen unterwegs, vom getriebenen Bankdirektor, vom gestressten Hoteldirektor, den Führungskräften in großen Betrieben bis zum kleinen Handwerker und den Frauengruppen. Und selbstverständlich gibt es immer noch Gläubige, die pilgern, um ihr Seelenheil zu finden oder um ein Gelübde zu erfüllen. Jeder kann pilgern und das schweißst, wenn man in Gruppen geht, zusammen, egal welchen Pilgerweg man nimmt.

Es muss ja nicht immer der nach Santiago de Compostela in Spanien sein, dieser berühmte Jakobsweg, den im Mittelalter die Pilger durch gefährliche und beschwerliche Gegenden zu Fuß erwanderten. Heute kann man diesen Weg in vielen kleinen Etappen gehen. So wie Hape Kerkeling, der mit seinem Buch: „Ich bin dann mal weg“, eine neue Welle des Pilgerns auslöste. Ich war von diesem Buch begeistert, und seit dieser Zeit interessiere ich mich fürs Pilgern!

Hape Kerkeling hat im Jahre 2006 diesen Weg innerhalb von 6 Wochen zurückgelegt. Wer hat in unserer heutigen, hektischen Welt schon 6 Wochen Zeit, um zu pilgern? Das braucht man auch nicht, denn es gibt in unserer Region so etliche, historische Pilgerwege, die alle auf den Jakobsweg hinweisen. Mir hat sich, nachdem ich



mich für das Pilgern interessiere, der Blick geschärft und als wir als Gruppe zu einer Exkursion in Xanten waren und da das Römermuseum besucht hatten, ging es anschließend wie immer zum Kaffeetrinken in ein Lokal und plötzlich sah ich dieses Straßenschild: Santiago de Compostela 2744



km. Ein zweites Mal sah ich diese Zeichen bei einem Besuch des Kunstmarktes in Herdecke. Ruhig floss die Ruhr dahin und der Weg nebenan war auch ein Stück des Jakobswegs.

Pilgern kann man auch nach Neviges, Kevelaer, Bochum oder, wie der Landschaftsverband Westfalen-Lippe empfiehlt, den Pilgerweg vom Hellweg ins Rheinland nehmen.

Während früher das Pilgern überwiegend von gläubigen Menschen ausgeübt wurde, erstaunt es mich nicht, dass trotz der vielen Kirchenaustritte und leerer Kirchen wieder viel gepilgert wird. Denn Menschen suchen nach Spiritualität, nach Halt in unserer unsicheren Welt und nach dem Sinn des Lebens. Ob allein oder in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. Mein Wunschpilgerort ist – ich hoffe noch in diesem Jahr - die Marien-Basilika in Kevelaer. Ich bin zwar kein praktizierender Christ, aber ich denke, schaden kann es mir nicht.

Bis dahin gehe ich sehr gerne spazieren, das ist dann mein momentanes Pilgern. Am liebsten über einen Friedhof, denn meist ist es da sehr still, meine lieben Verstorbenen sind mir nahe, da kann ich die Natur genießen, habe meinen Kopf frei von all den Unbilden unserer Zeit und bin ganz bei mir.

*Heidi Lücke
soplus aktiv*

Das Sportabzeichen

auch im höheren Alter noch möglich.

Bei den olympischen Spielen werden alle vier Jahre Medaillen in Gold, Silber und Bronze an die siegreichen Athleten vergeben, und die Medien haben für mehrere Wochen ein dankbares und abwechslungsreiches Thema für ihre Berichterstattung. Wir lassen uns in dieser Zeit von den erbrachten Leistungen beeindrucken und bewundern die Sportler und ihr Umfeld.

Wer denkt aber daran, dass er selbst in der Lage sein kann, jedes Jahr ein goldenes, silbernes oder bronzenes Abzeichen für seine eigene sportliche Leistung zu erhalten?

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des

Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die Disziplinen müssen innerhalb eines Kalenderjahres (01.01.-31.12.) absolviert werden. Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten: **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination**. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

In jeder Disziplingruppe kann frei entschieden werden, in welcher der 4 bis 5 angebotenen Übungen der Leistungsnachweis erbracht werden soll.



Bei der Disziplingruppe Ausdauer besteht z.B. die Möglichkeit des Nachweises in den Übungen:

	Frauen (70-74)	Männer (70-74)
3.000 Meter Lauf,	27:40 min.	25:20 min.
10.000 Meter Lauf,	109:30 min.	102:10 min.
7,5 km Walking/Nordic Walking,	85:00 min.	78:30 min.
400 Meter Schwimmen (50-74 Jahre)	19:50 min.	18:25 min.
20 km Radfahren	78:00 min.	73:30 min.

Die Disziplingruppe Kraft bietet die Möglichkeit folgender Übungen:

	Frauen (70-74)	Männer (70-74)
Medizinball 2kg	3,25 m	5,00 m
Kugelstoßen 3kg Frau / 4kg Mann	4,25 m	6,00 m
Steinstoßen 5kg Frau / 10kg Mann	6,05 m	6,90 m
Standweitsprung	0,90 m	1,25 m
Geräteturnen	Boden	Boden

Die Disziplingruppe Schnelligkeit lässt nachfolgende Übungen zu:

	Frauen (70-74)	Männer (70-74)
Laufen 50 m	13,0 Sek.	11,7 Sek.
Schwimmen 25 m	59,0 Sek.	55,0 Sek.
Radfahren 200 m (fliegender Start)	38,0 Sek.	36,0 Sek.
Geräteturnen	Sprung	Sprung

Die Disziplingruppe Koordination erlaubt nachfolgende Übungen:

	Frauen (70-74)	Männer (70-74)
Hochsprung	0,70 m	0,80 m
Weitsprung	2,10 m	2,70 m
Schleuderball 1kg	13,00 m	19,00 m
Seilspringen	8-mal	8-mal
Geräteturnen	Schwebebalken	Schwebebalken



Je nach Geschlecht und Altersklasse sind die Anforderungen nach Bronze – Silber – Gold in den Leistungstabellen festgelegt, wobei in obigen Tabellen die Werte für Bronze in der Altersklasse 70 bis 74 Jahre eingetragen sind.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine Voraussetzung für den Erwerb des Sportabzeichens. Trainings- und Abnahmetermine bieten folgende Vereine in Gelsenkirchen an:

Breitensportverein e.V.
(Herr Kusmierz)

TG Ückendorf
(Herr Falkenhain)

TV Germania Hüllen
(Herr Zauder/Herr Schwietering)

TV Horst Emscher
(Frau Fischer/Herr Melinat)

SC Buer-Hassel 1919 e. V.
(Herr Kranefeld)

TV Einigkeit Bismarck
(Herr Kalbach)

TV Resse
(Frau Siebeneick)

DLRG Gelsenkirchen
(Herr Stein/Herr Schenk)

TV Westfalia Buer
(Herr Strie)

SV Buer 24
(Herr Matuschek)

PSV Gelsenkirchen
(Herr Vogel/Herr Brinkmann)

Bei Gelsensport ist Frau Sara Homes für weitere Fragen bzgl. des Deutschen Sportabzeichens unter Telefon: 0209-169 59 22 erreichbar. Für Urkunde mit Abzeichen ist eine Gebühr von 4,00 Euro bei der Anmeldung zur Abnahme zu entrichten.

Werner Rothmann
ZWAR-Gruppe Neustadt/Ückendorf

Hochwürden oder tief durchatmen oder, oder, oder...

... und es gibt ihn, BUER, den kleinen verträumten Ort, mitten im Ruhrgebiet nahe der Emscher gelegen, mit seinen unglaublichen Menschen, die ihr Herz am rechten Fleck haben.

Es gibt sie, die Diskussionen über Kirche und Politik... und dabei geht es, wie jahrelang schon, um die sozialen Probleme der Bewohner, also um das Wohl der Menschen die da wohnen, bei den Gesprächen zwischen Politik und Kirche, denn: Wir sind das Ruhrgebiet...

Ich habe ihn gesehen auf dem Feierabendmarkt, unseren Wanderführer-Hochwürden. Er lächelte mir freudig zu, gleich dem kleinen, dicken Schneekönig aus einem Märchen. Sein Aussehen gleicht nicht Don Camillo, aber er besitzt dessen Fäuste (2 Fäuste für ein Halleluja) und Schläue. Er ist unser Don Juan – furchtlos.

Den Pilgerstab in der rechten Hand, kommt er gerade mit einer Pilgergruppe von der Wanderung Pilgern im Pott oder das Beten mit den



Füßen zurück. Bergehalde HOHEWARD/ Recklinghausen – RUNGENBERG Halde/Buer! Die Kirchenglocken verkünden die Ankunft der Rückkehrer.

Aber zuerst: Pause... Tief durchatmen, und dann die Tasse Kaffee. Schwarz, ohne Milch und ohne Zucker. Nachdenklich lässt der Seelenhirte das Pilgern im Gedächtnis noch einmal Revue passieren.

Gut gemacht! Das Ziel erreicht! Das Ziel des Pilgerns ist es, einfach zu sich selbst zu finden, für Ängste und Sorgen eine Lösung zu suchen. Pilgern könnte man aber auch die Parteinahme der Kirche für Belange der Arbeiterschaft zur Erhaltung ihres Arbeitsplatzes nennen.

Bei der Pilgerwanderung konnte ja nichts mehr schiefgehen, denn Erzengel Gabriel war bei ihnen. Telefonisch hatte er seine Teilnahme an der Wanderung zugesagt. Die kleine Gruppe war schon früh am Morgen aufgebrochen, um auf der Halde HOHEWARD den Sonnenaufgang zu erleben. Diese Bergehalde ist mit einer Sonnenuhr ausgestattet. Der Panoramaweg hinauf zur Sonnenuhr bietet einen ersten schönen Blick auf unsere Industriekultur-Landschaft.

Die Sonne begann aufzustehen, sie färbte sich aber nicht rötlich, denn laut einer alten Bauernregel heißt es: Morgenrot, schlecht Wetter droht. Mit dem Sonnenaufgang frühstückten wir, und zwar die Brote aus dem Rucksack, nur Ulla hatte wie immer süße Sachen mit: ein dickes Schoko-Croissant, kandierte Ananasstücke, Sahnejoghurts, für jeden Pilger ein Stück ihres selbst gebackenen Orangenlikör-Guglhupfes und natürlich den Marsriegel, denn Mars soll verbrauchte Energie sofort zurückbringen.

Danach ging es weiter durch Wald und Wiesen, vorbei an leuchtendem



Ährengold, zu jeder Zeit ein Lied auf den Lippen: Danke für diesen schönen Morgen!

Die 30minütige Schweigezeit während des Pilgerns bot allen die Chance, die eigene Wahrnehmung zu stärken. Man beginnt zu hören und zu sehen. Erstaunt hörte ich den Gesang der Singvögel. Ja, wir sind nicht alleine auf dieser Erde. Zur Mittagszeit zeigten sich Schönwetter-Wölkchen am Himmel, aber Hochwürden sagte uns, es sei nur der Rauch aus Petrus' Pfeife. Durch den grünen Landschaftspark Emscherbruch ging es am späten Nachmittag zurück nach Buer, zur Bergehalde Rungenberg. Von dort aus waren es nur noch ein paar wenige Schritte bis zur Kirche, Buer-Mitte.

Engel Gabriel strahlte über das ganze Gesicht, denn er hatte ja mit Petrus dieses wunderschöne Schauspiel abgesprochen. Aber nicht nur er strahlte, nein, auch die ersten Sternlein am Himmel, denn: Die Sterne sind die Vergissmeinnicht der Engel...

Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied

Anglo-German Walks

Vor 10 Jahren hatte ich mich für eine englisch-deutsche Wanderung in der Sächsischen Schweiz entschieden. Englisch-deutsch Wandern hört sich doch merkwürdig an, oder? Ganz so merkwürdig ist es aber nicht für mich als Englischlehrerin an der VHS, denn Neil McDonald, der diese Anglo-German Walks organisiert, ist Deutschlehrer in England und begeisterter Wanderer. An der VHS in Herne hatte ich zuerst davon gehört und mich für eine Wanderung in der Sächsischen Schweiz entschieden, denn das war eine Gegend, die ich noch nicht kannte, und darin eine gute Gelegenheit sah, diese Ecke Deutschlands zu erkunden. Ziele in England waren mir nicht so wichtig. Wir waren eine kleine, alters- und nationalitätengemischte Gruppe und hatten viel Spaß miteinander. Ich muss allerdings gestehen, dass ich bei den Wanderungen im Elbsandsteingebirge an meine Grenzen gekommen bin. Auf das häufige Auf- und Absteigen waren meine Knie nicht so richtig eingerichtet. Vielleicht gibt es auch andere Ecken in Deutschland oder England mit weniger Höhenunterschieden. Wie ich auf der aktuellen Seite gesehen habe, ist die Insel Rügen für diesen

Sommer schon voll ausgebucht. Hier ein Auszug von der Webseite, die auch eine deutsche Beschreibung enthält: „Ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener in der englischen Sprache sind, finden Sie bei der Teilnahme an Anglo-German Walks eine freundliche und gelassene Atmosphäre und können sich zu jeder Zeit auf Englisch unterhalten oder einem Engländer bzw einer Engländerin beim Deutschsprechen helfen. Sie können ungewollt sprechen und sollten Sie einen Fehler machen, sind Sie nicht dem gleichen Druck ausgesetzt wie vielleicht im Klassenzimmer. Der Gruppenleiter steht immer zur Verfügung, wenn Sie Schwierigkeiten haben. Die Wanderungen (an 5 von 6 Urlaubstagen) sind nicht zu anstrengend. Sie dauern je 5 – 7 Stunden, und wir legen täglich etwa 15 – 22 Kilometer zurück.“

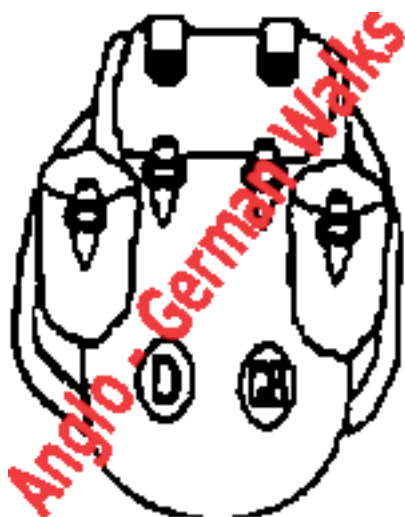
Unsere erste Wanderwoche fand 1993 in den Yorkshire Dales statt. Während der letzten 25 Jahre gab es 142 Wanderwochen im Forest of Dean, im Norden von England, im südlichen und mittleren Schottland, im walisischen Grenzland, in Süd- und Westirland, in der Eifel, in der Sächsischen Schweiz, im

Schwarzwald in der Pfalz, im Harz, im Ostallgäu, auf der Schwäbischen Alb und auf der Insel Rügen sowie im Salzkammergut, Pongau und in Südtirol. Ich habe 306 Gäste aus 8 verschiedenen Ländern begrüßen können, darunter einige bereits zum zweiundzwanzigsten Mal. Ob Sie schon dabei waren oder Sie zum ersten Mal kommen – ich freue mich auf unser Zusammentreffen.

Ihr Aufenthalt schließt jeweils 7 Übernachtungen ein, mit der Anreise Samstagnachmittag und der Abreise Samstagvormittag. Die einzelnen Beschreibungen der Standorte enthalten Hinweise für besondere Gegebenheiten.

Die Wanderungen beginnen normalerweise bei der Unterkunft. An manchen Tagen fahren wir zum Startpunkt. Entweder benutzen wir dazu öffentliche Verkehrsmittel oder manchmal Privatautos oder Taxis (und teilen die Kosten). Sie brauchen also bloß Tagesausrüstung einschließlich regenfester Kleidung mitzunehmen.“

*Brigitte Böcker-Miller
50plus aktiv*



Neil McDonald
34 West End Rise
Horsforth
Leeds LS18 5JL
West Yorkshire
Tel: +44 (0) 113 2581543
Anglo-German Walks Ltd.





Der medizinische Standort Bergmannsheil Buer blickt auf eine über 85-jährige Tradition zurück, die von medizinischen Innovationen und der Fürsorge für unsere Patienten geprägt ist. In optimalen Strukturen mit engagierten Mitarbeitern das Beste für unsere Patienten zu erreichen, ist gestern wie heute unser erklärte Ziel.

In den zehn Fachabteilungen des Krankenhauses und der orthopädischen Rehabilitationsklinik werden jährlich über 20.000 Patienten stationär und 42.000 Patienten ambulant behandelt.

Die Kliniken sind mehrfach für ihr Qualitätsmanagement ausgezeichnet worden und als überregionales Traumazentrum zertifiziert. Wir wollen, dass sich unsere Patienten als Gäste wohl fühlen und motiviert den Weg zu Genesung und Erholung beschreiten.



45894 Gelsenkirchen • Schernerweg 4
Tel. 0209 59002-0 • Fax 0209 5902-591
Email: info@bergmannsheil-buer.de
www.bergmannsheil-buer.de



45894 Gelsenkirchen • Adenauerallee 32
Tel. 0209 5902-100 • Fax 0209 5902-101
Email: gesund@reha-am-see.de
www.reha-am-see.de

PR -Text-

Bergmannsheil Buer: Klinik für Diabetespatienten geeignet

Das Bergmannsheil Buer trägt das Zertifikat der Deutschen Diabetes Gesellschaft – ein Gütesiegel, das dem Diabetespatienten eine nützliche Orientierung bei der Wahl der richtigen Klinik gibt.

Oft ist es nicht die Zuckerkrankheit, die einen Diabetiker ins Krankenhaus bringt. Ein Unfall oder eine geplante Gelenkoperation können Gründe für den stationären Aufenthalt sein. Doch ein diabetischer Patient braucht bei seiner Krankenhausbehandlung eine besondere Betreuung. Seine Grunderkrankung ist als ‚Nebendiagnose‘ immer zu berücksichtigen.

Diabetesmanagement

Schwerkranke oder frisch operierte Diabetiker können ihre Blutzuckereinstellung in dieser Phase nicht selbstständig managen. Sie wissen nicht um den Einfluss von Narkosemitteln oder anderen Medikamenten auf den Blutzuckerspiegel. Hinzu kommen die ungewohnte Umgebung und Ernährung, auch die Sorge um die Gesundheit – alles (Stress-)Faktoren, die den Stoffwechsel beeinflussen. „Deshalb brauchen diese Patienten Ärzte und Schwestern, die kompetent in der Zeit ihres kritischen Gesundheitszustandes das Diabetesmanagement

übernehmen. Blutzuckerentgleisungen sind unbedingt zu verhindern“, sagt Dr. Christoph Haurand, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie am Bergmannsheil Buer.

Ein Team aus Diabetologen, Ernährungsberaterin und Diabetesassistentin plant die Zuckereinstellung des Diabetespatienten während und nach der Operation – unabhängig davon, auf welcher Station er behandelt wird. Der Krankenhausaufenthalt bietet Diabetikern zudem die Chance, systematisch mögliche diabetische Folgeschäden untersuchen zu lassen. Dazu zählen beispielsweise Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen der Beine.

Kontakt:

Klinik für Innere Medizin und Kardiologie Konservative Intensivmedizin

Chefarzt
Dr. Christoph Haurand
Schernerweg 4
45894 Gelsenkirchen

Telefon:
0209 5902-7342



Chefarzt Dr. Christoph Haurand

E-Mail: innere.kardiologie@bergmannsheil-buer.de
www.bergmannsheil-buer.de

Erholung am Stadtrand

Unser Ruhrgebiet ist nicht nur eines der drei größten Ballungszentren in Westeuropa. Und nicht nur eine Stätte der Industriekultur. Das Ruhrgebiet ist auch landschaftlich vielfältig. Im Norden haben wir den Übergang zum Münsterland und im Süden zum Sauerland. Deshalb ist der hier beheimatete Wanderverein der Sauerländische Gebirgsverein.

Es gibt noch weitere Wandervereine, die den Schwerpunkt auf unterschiedliche Bereiche des Wandersportes lenken. Bei den Naturfreunden steht im Vordergrund, eine Alternative zum Massentourismus zu bieten, beim Kneippverein gesundheitliche Aspekte des Wandersportes. Auch der Breitensport in den Sportvereinen wartet mit Wandergruppen auf. Diese Aufzählung ist nicht vollständig, weil es noch viele weitere Wandervereine und Wandergruppen gibt.

Wandern liegt im Trend. Das kann man schon an den teilweise hochpreisigen Angeboten an Wanderausrüstung erkennen. Dabei denken dann viele an das Klettern in den Alpen. Doch so weit muss man gar nicht fahren, um den interessanten und gesunden Sport für jedes Alter auszuüben. Fast in jeder Stadt gibt es Ortsgruppen des Sauerländischen Gebirgsvereins. Der Sauerländische Gebirgsverein darf in unserer Region

Wanderwege markieren. Die an der Akademie des SGV ausgebildeten Wegemarkierer bringen an bestimmten Punkten Orientierungszeichen an, die den Verlauf des Wanderweges andeuten. Manchmal sieht man sie auch in unseren Städten, weil mancher Wanderweg auch ein Stück durch die Stadt führt.

Diese Wegezeichen dienen den Wandergruppen des SGV und natürlich auch allen anderen Wanderern als Orientierung. Auf den Wanderstrecken gibt es manchmal auch Positionen für den Notdienst. An manchen Stellen werden neben den Wegezeichen Positionszeichen angebracht. Wenn man dort vorbeikommt, kann man sie sich merken oder einen QR-Code mit dem Handy einscannen. Wenn dann unterwegs Hilfe benötigt wird, kann der Rettungsdienst sich daran orientieren und schnell zur Hilfe eilen.

Die Wandervereine des SGV laden zu interessanten Wanderungen in der Umgebung ein. Ziele werden mit dem ÖPNV erreicht. Die Wanderer treffen sich an einem bestimmten Treffpunkt zu einer verabredeten Zeit, um an einer im Wanderplan angekündigten Wanderung teilzunehmen. Man muss sich dazu nicht anmelden. Man erscheint zur Verabredung, und es kann losgehen. Der Wanderführer begrüßt die Mit-



So schön ist es bei uns im Ruhrgebiet

glieder und schon startet der ganz besondere Urlaubstag mitten in der Woche. Das SGV bildet an seiner Akademie in Arnsberg auch die Wanderführer aus, die die Wandergruppen mit der freien Natur unserer Umgebung vertraut machen. Die Gruppenmitglieder kennen sich oft schon lange, und es gibt unterwegs immer viel zu erzählen. In jeder Ortsgruppe werden Wanderungen für unterschiedliche Leistungsfähigkeit angeboten.

Die Ziele unterscheiden sich, und jede Ortgruppe hat ihre eigenen Präferenzen. So kann jeder Wanderer für sich einen Verein finden, in dem er sich wohlfühlt. Bei uns in der Region Ruhrgebiet gibt es schöne Wanderungen durch die städtischen Naherholungsgebiete. Mir gefällt es sehr, am Kanal entlangzuwandern. Im Sauerland spielt der Sauerländische Gebirgsverein kulturell eine besonders große Rolle. Viele Veranstaltungsankündigungen zeugen davon, dass das Wandern im schönen Sauerland einen hohen Stellenwert im Gemeindeleben der Städte hat. Wer im Ruhrgebiet wandern möchte, muss sich ein bisschen genauer informieren. Und dann findet man auch hier einen Verein, der einem



Gänse in der Nähe der Grummer Teiche



Wandertafel

gut gefällt. Das Angebot an SGV Wanderungen ist bei den einzelnen Vereinen des Sauerländischen Gebirgsvereins ebenso vielfältig wie die Mitgliedsbeiträge. Davon abgesehen ist Wandern nicht zwangsläufig mit großen Kosten verbunden. Gutes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, einen kleinen Rucksack mit etwas zum Essen und zu trinken. Mehr braucht man auf einer Wanderung nicht unbedingt.

Am schönsten ist natürlich, bei schönem Wetter zu wandern. Unterwegs gibt es bei jeder Wanderung eine kleine Rast an einem schönen Aussichtspunkt. Oft schließt die Wanderung mit einer Einkehr in die örtliche Gastronomie ab. Nach einer anstrengenden Wanderung macht das gesellige Beisammensein bei einem guten Essen vielen Wanderern Freude. Es gibt auch Rucksackwanderungen, bei denen ganz das Naturerlebnis im Vordergrund steht und gar nicht eingekehrt wird. Die Mitglieder des Sauerländischen Gebirgsvereins erhalten eine Zeitschrift, in der sie Wissenswertes über das Wandern und auch die Ankündigungen bestimmter Wanderungen nachlesen können. Ganz wichtig: In diesem Jahr findet der Ruhrgebietswandertag in Gelsenkirchen statt.

*Brigitte Dreischer
Redaktionsmitglied*

Kumpeline lässt grüßen

Kumpeline läßt grüßen

Ährlich, ich tu mich immer auf den Dienstag-nachmittag freuen. Da haben wir nämlich inne VHS dat Zusammentreffen vonne Seniorenzeitung, dat macht tofftten Spaß. Schreibze Geschichten ausse Jugendzeit, wennze dich gerade einfallen tun. Aber hasse ja auch schomma gezz ein Erlebnis zum Aufschreiben. Kannze auch Kritik üben, dat gibt ja immer wat zu meckern inner heutigen Zeit. Nun saachze vielleicht, Ihr mit Euern KÜchentisch-Journalismus! Kannze aber ebensogut sagen, et wird ja auch am KÜchentisch gelesen. Willze donnich immer sowat Dröget lesen, schreibze so, wiesse auch erzählen würdest, wie eben der Schnabel gewachsen ist. Wennze mit offenen Augen durche Gegend ziehst, hasse viel zum Schreiben. Unse Blagen warten schon immer auf die nächste Zeitung. Ma sehen, wat unse Omma da wieder verzapft hat.

Sollich mal ein bißken aussen Nähkästken plaudern, wie dat bei unsern Zusammentreffen so vor sich geht? Also, zuerst lesen wir uns unser Geschriebenes vor, und dann überlegen wir uns, wat wir inne Zeitung reintun und wat nicht, und da reden wir uns heiße Köppe. Der eine findet dat nicht gut und die anderen wollen dat nicht. Aber wir haben uns noch immer geeinigt, die Schreiberlinge sind ja alle toffte Leute.

Wennze mal Lust hast, kannze mal vorbeikommen.

Bis die Tage

Eure Kumpeline



Erstabdruck in Ausgabe 1 / 1993

Im Stehen essen – nicht mit mir!!

Kennen Sie die Gestalten, die leicht vorgebeugt gehend oder stehend, in beiden Händen Ess- oder Trinkbares haltend Speisen zu sich nehmen? Ich habe bis vor einiger Zeit noch gedacht, dass es zu den Errungenschaften unserer Zivilisation gehört, unser Essen, wenn möglich sitzend und in mehr oder weniger geschlossenen Räumen in Ruhe und ohne Stress (wird auch von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern dringendst empfohlen) einzunehmen und nicht wie eine Kuh auf der Weide zu grasen. Aber was sieht man heute allenthalben? Rennende, hastende Menschen, in Wintermäntel gehüllt, die ihre Currywurst so zu essen ver-

suchen, dass sie sich nicht mit Sauce bekleckern. Und selbstverständlich auch Pfannkuchen (Sorry, Crêpes natürlich), Döner, Falafel, Hamburger, Pizza und was es alles sonst noch an Fast Food gibt wird im Stehen und als Steigerung im Gehen gegessen. Nicht mit mir! Ich ziehe es schon immer vor, zu Hause oder in einem Lokal jedenfalls sitzend meine Speisen zu mir zu nehmen. Denn was ist schön daran, wenn das Essen im Winter sofort kalt wird, im Sommer aber das Fett trieft, mir die Haare ins Essen geweht werden oder Blätter und Dreck von oben ins Essen fallen, ich gleichzeitig das Gleichgewicht halten und vorübergehende Bekann-

te grüßen soll. Selbst im Sommer ein Eis aus der Hand oder ein Kaffee „to go“ (auf gut Deutsch „für zum Mitnehmen“) sind nicht meine Sache. Nur in einem Restaurant und im Sitzen, mit einer netten Unterhaltung, aber ohne laute Musik (Lärm ist aber noch mal ein ganz anderes Thema) kann ich mein Essen außer Haus genießen. Es ist natürlich nichts gegen ein ausgiebiges Picknick im Freien zu sagen, aber das geschieht ja auch meistens in Ruhe und Gelassenheit – und im Sitzen.

*Ruth Raeder
50plus aktiv*

Wußten Sie es schon?? Abschied... Es tut soo weh!

Mein Freund der Baum ist tot, er starb im Schneefall und Eis-Wind. Im März knickte die Tanne durch einen Windstoß ab und fiel im Zeitlu-

pentempo um. Im Fallen – ich stand gerade am Fenster - blinzelte mir die Tanne noch zu, als wenn sie sagen wollte: „Tschüss Ulla, das war's. Mach's gut, mach's besser.“ Das Alter? Über 50 Jahre stand sie im Garten und gehörte einfach dazu, zu den bunten Blumen und Sträuchern. Jedes Jahr aufs Neue sah die Tanne jung und grün aus.

Nachträglich ein DANKE-SCHÖN dafür.

Majestätisch winkte sie jedem Besucher zu, der den Garten betrat. Sie hatte ihren Platz am Anfang des Gartens, gleich einem Fels in der Brandung. Die Vögel suchten Schutz in ihren großen, weit schwingenden Zweigen. Für die Jungvögel wurde dort ein Nest gebaut. Sie fühlten sich darin geborgen und dankten ihr mit Gezwitscher dafür. Das Eichhörnchen, es schwang sich von Ast zu Ast. Immer höher hinauf bis zur Krone,

denn da hingen die besten Zapfen. Die Tanne war das Zuhause der Tureltauben.

Bei den Familienfesten, die im Sommer wie im Winter im Garten stattfanden, glänzte sie durch ihre Anwesenheit. Blau schimmernde Zapfen schmückten die Krone. Sie war aber auch meine Freundin. Wie oft habe ich ihr meine kleinen und großen Sorgen erzählt. Es tat so gut, wenn einer mal ohne „Wenn und Aber“ zuhörte. An heißen Sommertagen habe ich ihren Schatten geliebt. Die Tanne war ein Großteil meines Lebens. Seufz....

Sie wird unvergessen bleiben, denn: Das Leben bringt Veränderung...

Auf jedes KOMMEN folgt ein GEHEN.

Auf jedes GEHEN folgt ein KOMMEN!

Ein wahrer Spruch.

*Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied*



Wussten Sie schon, dass es Drittanbieter gibt?

Drittanbieter sind in erster Linie Service Dienste, die ihre Rechnungsbeträge per Handypay eintreiben lassen. Das heißt, sie schicken ihre Rechnung an den Mobilfunkanbieter und der gibt sie an seine Kunden weiter.

Wussten Sie das?

Man hat ein Smartphone und rasselt über Drittanbieter in die Abo-Falle. Auch mir ist das passiert. Obwohl ich eine Drittanbietersperre über meinen Mobilfunkanbieter einrichten ließ, bekam ich eine SMS mit der Ankündigung einer Abbuchung über 10,00 Euro pro Woche von Pink Mobil.

Darin stand auch eine Adresse, wenn ich Fragen dazu hätte, sollte ich daraufklicken. Was ich nicht machte.... Ich rief die Hotline meines Anbieters an, was natürlich Zeit und Nerven kostet, weil man sehr lange in der Leitung hängt. Dann endlich war ein Kundenberater zu sprechen. Der

teilte mir mit, dass ich keine Drittanbietersperre habe. Obwohl ich beim Vertrag diese Sperre sofort einrichten ließ, war keine da.

Nach einigem Hin und Her versprach er mir, eine Drittanbietersperre einzurichten und mir 9,00 Euro aus Kulanz gutzuschreiben. „Klasse“, dachte ich und freute mich.

Einige Tage später bekam ich wieder eine SMS. Schade, dass Sie das Abo gekündigt haben. Wir sehen uns wieder. Kurze Zeit später wieder eine SMS mit der Aufforderung 7,99 Euro wöchentlich für ein Abo zu zahlen. Nun war ich aber wirklich sauer...

Wieder die Hotline angerufen, da sagte man mir: „Ja Sie haben aber keine Abo-Sperre, auch keine Einzelkauf-Sperre.“ Ich ließ alles sperren, was man sperren konnte, auch mobiles Bezahlen. Die 7,99 Euro bekam ich gutgeschrieben.

Die Sache ließ mir keine Ruhe, so ging ich zum Handyanbieter und

beschwerte mich darüber, dass ich trotz Sperre weiter belästigt werde. Außerdem wollte ich wissen, warum die Verkäufer die Kunden nicht beraten und darauf aufmerksam machen, dass man Drittanbieter, Abos und Einzelkäufe sperren lassen muss. Darauf bekam ich keine Antwort.

Da schlummert ein Verdacht in mir, dass der Mobilfunkanbieter an den Abos der Drittanbieter mitverdient, wenn der Kunde unfreiwillig ein Abo abschließt und nicht mehr kündigt. Ist für beide ganz klar eine Win-Win Situation. Dann macht es natürlich keinen Sinn, Kunden auf die Vorteile der Sperren aufmerksam zu machen. Deshalb bleiben Sie wachsam, schauen Sie sofort Ihre Rechnung an, wenn Sie solche dubiose SMS erhalten und wehren Sie sich gegen solche Machenschaften.

Edelgard Sochaczewski
Redaktionsmitglied



verlag
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41
45964 gladbeck
tel. 0 20 43 : 48 39-0
fax 0 20 43 : 48 39-39
info@druck-graphik.de

Drucksachen : Digitaldruck : Gestaltung : Web-Design

produktion. publikation. kommunikation.

Russischsprachige ZWAR-Gruppe gegründet



Generationennetz
Gelsenkirchen e.V.

Rund 40 russisch sprechende Bürgerinnen und Bürger über 50 Jahre trafen sich am 27. Februar 2018 in der Gesamtschule Ückendorf zur Gründung einer russischsprachigen Gelsenkirchener ZWAR-Gruppe zusammen. Der Schulleiter Achim Elvert und der Sozialdezernent Ludwig Wolterhoff begrüßten die Interessierten zu Beginn der Veranstaltung. Dann hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich über ZWAR-Gruppen zu informieren und zu schauen, ob sie die Idee an-

spricht. Im Anschluss machten sie in Arbeitsgruppen Vorschläge, was sie gemeinsam mit anderen in der neuen Gruppe tun wollen. Dabei entstanden viele interessante Ideen. Die Wunschliste ist lang: gemeinsam Ausflüge machen, Fahrrad fahren, Fremdsprachen lernen, tanzen lernen, singen, musizieren, Computer lernen, kochen, stricken sind einige der Vorschläge.

Inzwischen gibt es in Gelsenkirchen 17 über das Stadtgebiet verteilte ZWAR-Gruppen, darunter zwei türkischsprachige und zwei Gruppen, in denen Menschen mit und ohne Handicap zusammenkommen. Nun wurde eine russischsprachige Gruppe gegründet. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Hier treffen sich Menschen, die 50 Jahre und älter sind, um gemeinsam, selbstbestimmt und selbstorganisiert ihre Freizeit zu gestalten, sich sozial zu engagieren oder das

zu tun, was sie schon immer einmal machen wollten. Häufig entstehen dabei neue Freundschaften oder es entwickeln sich neue Betätigungsfelder. Dabei geschieht hier alles freiwillig, nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“.

Nach der Netzwerkgründung geht es mit sogenannten Basisgruppen-Treffen weiter, wo Teilnehmer Ihre Interessen planen und gestalten können. Die weiteren Treffen finden vorerst an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat, jeweils 18.30 Uhr, im Mehrgenerationenhaus, Bochumer Str. 85, statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich der neuen Gruppe anzuschließen und mitzugestalten.

Für Nachfragen steht Ihnen gerne die ZWAR-Gruppenbegleiterin

Tatyana Pfaf
(Generationennetz Gelsenkirchen e.V.)

zur Verfügung.

Telefon: 0209/ 70252048,
Mobil 0176 43291087,
tatyana.pfaf@gelsenkirchen.de

Tatyana Pfaf



Foto: Katrin Freese



Aktuelle Ausstellung

06.05 – 16.09.2018



Abb.: Alicja Kwade, „Hypothetisches Gebilde“, 2016, Kupfer, Granit, Kohle, pulverbesch. Stahl, 196,5x130x121 cm, Unique, Courtesy die Künstlerin und KÖNIG GALERIE, Foto: Roman März

Kunst & Kohle – Alicja Kwade mit Dirk Bell, Gregor Hildebrandt und Rinus Van de Velde

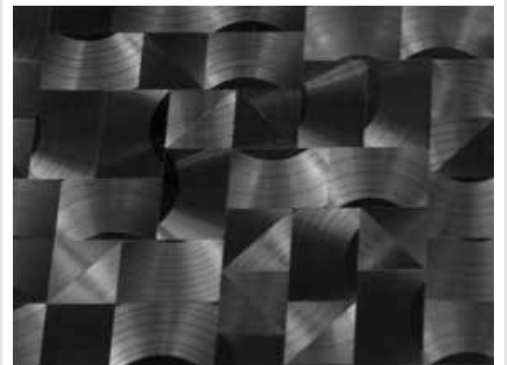
17 RuhrKunstMuseen nehmen den Kohleausstieg 2018 zum Anlass für das größte städteübergreifende Ausstellungsprojekt, das je zu diesem Thema umgesetzt wurde. In 13 Städten werden von Mai bis September 2018 zeitgleich über die gesamte Region hinweg künstlerische Positionen gezeigt, die sich auf unterschiedliche Art und Weise mit dem Thema „Kohle“ auseinandersetzen. Die Einbindung kulturhistorischer Exponate wird dabei ebenso eine Rolle spielen, wie die Präsentation künstlerischer Tendenzen. Im Kunstmuseum Gelsenkirchen ist die in Berlin lebende, international agierende Künstlerin Alicja Kwade (geb. 1979 in Kattowitz, Polen) mit Künstlerkollegen zu Gast. Sie ist bekannt dafür, Fundstücke und arme Materialien in Pretiosen zu verwandeln. Ihre Rauminstallation schlägt eine Brücke zum ehemaligen Maschinenhaus der Zeche Consolidation, in dem die aus Relikten des Bergbaus bestehende Installation von Werner Thiel zu sehen ist.



Dirk Bell, „Ohne Titel“, 2015, Mischtechnik auf Matratze, lackierter Aluminiumrahmen, 138 x 202 x 21 cm, Courtesy BQ, Berlin, Foto: Roman März, Berlin



Rinus Van de Velde, „In the dark alley at the back of my studio,...“, 2017, Kohle auf Leinwand, 175 x 280 cm, Courtesy der Künstler und KÖNIG GALERIE, Berlin/London



Gregor Hildebrandt, „Der große Regen“ 2018, (Detail), geschnittene Vinyl Schallplatten auf Leinwand, 274 x 469 cm, Courtesy Wenstrup, Berlin

Kunstmuseum Gelsenkirchen

Horster Straße 5-7
45897 Gelsenkirchen
www.kunstmuseum-gelsenkirchen.de
Telefon 0209 169-4361

Geöffnet: Di-So 11-18 Uhr

Kunstmuseum Gelsenkirchen

Eine Einrichtung der
Stadt Gelsenkirchen

RTNS DER ZWANZIG
RUHR KUNST MUSEEN



Führungen buchbar unter: Tel. 0209/ 169 4130 oder katharina.koenig@gelsenkirchen.de
„Spaziergang durchs Museum“ und „Mit Oma und Opa ins Museum“: siehe Kulturtipps und Presse

DMB für Mieter 150 Jahre Deutscher Mieterbund

Heinz-Jürgen Faber setzt sich für Mieter in Stadt und Kreis Recklinghausen ein. "Wir können oft auch Inhabern von Eigentumswohnungen helfen. Vorausgesetzt, sie wohnen selbst in ihrer ETW. Dann gilt bei der Nebenkostenabrechnung das Mietrecht, und wir können beraten", sagt Heinz-Jürgen Faber und zeigt nicht ohne Stolz die Ehrenurkunde, die er von dem ehemaligen Bundesjustizminister Jahn für langjährige Treue erhalten hat. Jahn war damals Präsident des Deutschen Mieterbundes. "Wir werden auch als Sachverständige vom Bundestag angehört, wenn neue Gesetze verabschiedet werden", sagt Faber.

Ich frage nach: "Ich habe in meinem Kursus für Immobilienmakler (IHK) gehört, dass Ihre Publikationen einseitig aus Mietersicht verfasst sind. Ist das richtig?" Faber verneint. "Wir

stellen in unseren Broschüren das aktuelle Mietrecht, die geltenden Gesetze und die aktuelle Rechtsprechung dar. Sonst würden wir unseren Mitgliedern keinen Gefallen tun. Unsere Objektivität zeigt sich auch darin, dass wir in regelmäßigen Abständen außerhalb unserer Geschäftsräume Veranstaltungen haben, hier in Recklinghausen zum Beispiel bei der Verbraucherberatungsstelle, wo wir dann eventuell auch Hausbesitzer informieren."

Ich frage nach: "Was tun Sie für Ihre Mitglieder?" Faber erklärt, dass es inzwischen zwar mehrere Mietervereine mit unterschiedlichen Bezeichnungen gebe. Der Deutsche Mieterbund ist der traditionsreiche Verein, der von Anfang an die Rechte der Mieter vertrat. Im DMB sind einzelne Mietervereine zusammengeschlossen. Als Mieter kann man

in einem beliebigen Mieterverein Mitglied werden. Das sei nicht vom Wohnort abhängig. "Allerdings kann ich mit denen dann nicht in München zum Gericht fahren", sagt Faber schmunzelnd. "Und das ist auch eine unserer wesentlichen Aufgaben. Wir setzen uns für die Rechte der Mieter ein. Wenn Sie es verfolgt haben, ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass sich Bestimmungen, die in Mietvertragsformularen enthalten waren, als unwirksam erwiesen. Das haben wir für unsere Mitglieder und damit für alle Mieter durchgesetzt." Rechtsberatung dürfen wir allerdings nur unseren Mitgliedern erteilen."

Ich frage nach, ob sich in letzter Zeit Vereinfachungen im Gesetz ergeben hätten. "Es ist im Gegenteil sogar schwieriger geworden", sagt Faber und erklärt es damit, dass er heute seine Mitglieder nicht mehr allein vor Gericht vertreten dürfe. "Wir mussten daraufhin unsere Vollmachtsformulare ändern. Wir können unsere Mitglieder nur noch zum Termin begleiten. Mir persönlich ist es angenehm, wenn auch das rechtssuchende Mitglied selbst vor Gericht erscheint. Weil wir die Korrespondenz für unsere Mitglieder erledigen, werden wir vom Gericht über einen Gerichtstermin schriftlich informiert und gehen dann auf Wunsch unseres Mitgliedes mit dorthin."

Ich frage nach, was der DMB alles für Mieter tun kann. Faber zählt einige seiner Möglichkeiten auf: "Unser Leistungsspektrum umfasst den Schriftverkehr in außergerichtlichen Angelegenheiten und Schriftwechsel mit dem Gericht. Wir helfen bei allen rechtlichen Belangen des Mietverhältnisses, also zum Beispiel auch beim Wohngeldbezug oder wenn Behörden die Größe des Wohnraums beanstanden. Wir unterstützen bei falschen Nebenkostenabrechnungen und setzen uns zum Wohle der Mitglieder mit ihnen gegen ungerechte Kündigungen zur Wehr, die oft genug wegen Eigenbedarfs ausgesprochen werden."



Ich frage nach, ob der DMB auch etwas unternehmen kann, wenn ältere Menschen aus ihrer Wohnung vertrieben werden sollen. Da antwortet Heinz-Jürgen Faber sehr engagiert: "Ältere Menschen haben einen besonderen Schutz; denn sie werden oft übervorteilt, und da passen wir auf, dass das nicht in diese Richtung geht." Ich denke daran, wie viele Senioren sich nach nervenaufreibenden Auseinandersetzungen mit dem Vermieter für einen Umzug in eine "altengerechte" Wohnung entscheiden. "Dann ist zunächst Vorsicht geboten, wenn man etwas unterschreibt", warnt Faber. "Was viele unserer Mitglieder nicht wissen ist nämlich, dass es bei Mietverträgen - anders als beim Fernabsatzgeschäft - keine Widerrufsfrist gibt. Was man unterschrieben hat, gilt also immer. Und deshalb ist es enorm wichtig,

sich fachkundig beraten zu lassen, bevor man etwas unterschreibt." Und wenn der Umzug in ein Seniorenheim schon erfolgt ist? Hilft der DMB dann auch noch? Faber antwortet, dass er bei Seniorenwohnungen manchmal helfen kann und berichtet von einer Seniorin, die ihren Balkon mit dem Rollator nicht erreichen konnte. "Und das, obwohl in der Broschüre der Einrichtung ausdrücklich Barrierefreiheit - nicht nur Barrierearmut - zugesichert worden war." Die Schwelle zwischen Balkon und Wohnzimmer der Seniorenwohnung war für das Mitglied unüberwindbar. Der DMB hilft weiter. "Aber am besten ist es, sich zeitig fachkundig beraten zu lassen", erneuert Faber seine Warnung vor der vorschnellen Unterschrift unter den Mietvertrag. Den älteren Mitgliedern fühlt er sich besonders verbunden: "Wir wollen

alle älter werden. Und dann kommt jemand in die Situation, dass man nicht mehr so gut kann. Von uns kann er die benötigte Unterstützung bekommen. Wir helfen den Senioren, sich zu behaupten und nicht alles über sich ergehen zu lassen. Wenn jemand sein ganzes Leben tüchtig war und plötzlich merkt, dass er gegen seinen Willen in ein Altenheim abgeschoben werden soll. So etwas darf nicht sein." Heinz-Jürgen Faber versteht die Lage der älteren Mitglieder und kann sich gut in ihre Probleme hineinversetzen. Das Interview mit Heinz-Jürgen Faber habe ich am 31.01.2018 in der Geschäftsstelle des Mietervereins Recklinghausen, Stadt und Landkreis e.V. in der Castroper Str. 216, 45665 Recklinghausen durchgeführt.

*Brigitte Dreischer
Redaktionsmitglied*

Unabhängig - Frei entscheiden

Das können Sie mit einem Seniorenmobil:

- Sie brauchen keinen Führerschein.
- Bis 6 km brauchen Sie kein Nummernschild.
- 6 km ist so schnell, daß man nicht normalen Schrittes nebenher gehen kann. Fahrradweg, Bürgersteig u. Fußgängerzone können Sie benutzen ohne Einschränkung.
- Ihre persönliche Haftpflicht ergänzen Sie um den Gebrauch eines Seniorenmobils.
- Sie zahlen keine Steuern.
- Sie laden binnen weniger Stunden über eine normale Netzdose. Die Reichweiten betragen je nach Seniorenmobil von 15 km bis 60 km.
- Sie brauchen zu Hause einen trockenen Standort.
- Bei uns können Sie in einer Halle auf 2000qm und auf einer Außenfläche von 3000qm das Mobil testen.
- Wir bieten kostenlose praktische Fahrlehrstunden an.

Sie finden uns zentral in Gelsenkirchen Buer auf der Kolonistr. 1a Ecke Vinckestr. B 226 Gateway GmbH 45897 Gelsenkirchen Tel.: 0209- 94 77 08 10



Peter Baldow verlässt als stolzer Besitzer unser Geschäft

BEOCARE+
Testhalle 2000qm

NRW

ab 998.-

sofort.Neu!

10 Modelle stehen bereit

www.beocare.de

Gateway GmbH-Kolonistr.1A
45897 Gelsenkirchen
Mo.-Fr. von 10 bis 17 Uhr
Samstag von 10 bis 14 Uhr



Alexander Baldow

Tel.: 02 09 / 94 77 08 10

Plastiktüte – nein danke



Umweltverschmutzung, Klimaveränderung, Meeresverunreinigungen usw. immer erfolgt als Erstes der Ruf nach den Regierungen, die entsprechende Gesetze oder Verordnungen erlassen sollen, damit sich was ändert. Aber was tun wir selbst?

Diese Frage haben sich auch die Frauen des Seniorenkreises an der Nicolai-Kirche in Ückendorf gestellt und den Entschluss gefasst, endlich aktiv zu werden. Nach intensiven Vorbereitungen und Gesprächen, unter anderem mit der Geschäftsleitung des hiesigen REWE-Marktes, kam man auf die Idee, einen Ersatz für die umweltunfreundliche Plastiktüte zu suchen.

Das Ersatzbehältnis musste dabei aber mehrere Anforderungen erfüllen. Im leeren Zustand sollte es möglichst wenig Platz in Anspruch nehmen, leicht sein und hygienisch unbedenklich. Vor allen Dingen aber sollte es dauerhaft verwendet werden können und der Inhalt gut sichtbar sein.

Die Lösung fand sich in einem Ein-

kaufnetz aus leichtem, reißfestem Material. Damit sich möglichst auch alle Mitglieder des Seniorenkreises an dieser Aktion beteiligen könnten, wurden entsprechende Netze in größerer Anzahl gekauft und in handliche 3-er Päckchen aufgeteilt, um sie an die Mitstreiterinnen zu verteilen.

Alle Damen haben es sich zum Ziel gesetzt, durch den Einsatz ihrer Einkaufsnetze auf Plastiktüten zu verzichten, der Umwelt damit ein wenig Erleichterung zu verschaffen und den Meeren die Plastiktüten vorzuenthalten.

Eine solche positive Aktivität sollte aber nicht nur in dem unmittelbaren Umfeld bekannt werden, sondern auch - zur Nachahmung empfohlen - einem größeren Kreis bekannt gemacht werden. Was bot sich da Besseres an, als die Redaktion der GE-nior zu bitten, an dem Netzverteiltag teilzunehmen und in der nächsten Ausgabe davon zu berichten.

Zur Abrundung ihrer Aktion haben die Macherinnen des Kreises noch ein ei-

gens hierfür getextetes Lied lautstark vorgetragen, dessen Text nachfolgend steht.

1. Wir steh'n auf der Brücke
und schau'n in den Fluss,
doch was wir dort sehen,
das macht uns Verdruss.
Oh je, oh je, oh jemine
2. Da schwimm'n keine Fische
im trüben Gebräu,
nein, Tüten aus Plastik
in weiß, rot und bläu.
Oh je.....
3. Das wollen wir ändern,
fang'n gleich damit an -
ne Tüte aus Plastik, „nein!“,
sagen wir dann!
Holla di hi.....
4. Kartoffeln, Gemüse, Obst,
Zwiebeln und Lauch
füll'n wir jetzt in Netzchen -
tu du es doch auch!
Holla di hi.....



Hier sind nun dieser Bericht und einige Fotos von diesem Ereignis. Wie es der Zufall aber so will, konnte auch gleich noch ein Foto von der Geschenkübergabe anlässlich des Geburtstages der Anstifterin dieser Aktion gemacht werden.

*Seniorenkreis an der Nicolai-Kirche in Ückendorf
Fotos: Werner Rothmann*



Deutsches Fußballmuseum Dortmund

Ein Ball – 1.000 Geschichten von 1874 bis heute

Bereits bei der Planung stand fest, dass das Deutsche Fußballmuseum am Dortmunder Königswall (gegenüber dem Hauptbahnhof gelegen) mehr als eine reine „Vitrinen-Ausstellung“ sein würde. Die Zielsetzung wurde erreicht. Das Museum inszeniert mitreißend das Phänomen Fußball und seine Faszination. Erleben Sie 140 Jahre deutsche Fußballgeschichte in allen Facetten und mit allen Sinnen. Seit der Eröffnung im Oktober 2015 konnten sich im ersten Betriebsjahr schon über 200.000 BesucherInnen davon überzeugen.

Freuen Sie sich auf jede Menge Infos rund um den deutschen Fußball, bestaunen Sie auf über 3.300 m² mehr als 1.600 Ausstellungsstücke wie z.B. den Spielball der legendären Weltmeisterschaft von 1966, Pokale, Original-Fußballschuhe und Trikots, den Spickzettel des Torwarts Jens Lehmann und den begehbaren Mercedes-„Weltmeisterbus“.

Der Einstieg in die Ausstellung könnte nicht passender sein. Die BesucherInnen starten den Rundgang mit dem „Wunder von Bern“, also dem Gewinn der Fußball Weltmeisterschaft 1954 durch die deutsche Nationalmannschaft. Das, was auf 4 Etagen des Museums geboten wird, ist etwas Einmaliges. Das Deutsche Fußballmuseum deckt das ganze Spektrum der beliebtesten Sportart komplett und hochinteressant ab: Nationalmannschaft, Vereinsfußball, Frauenfußball und Fußball in der ehemaligen DDR.

Dank zahlreicher multimedialer Inszenierungen können die BesucherInnen selbst aktiv mitmachen, Spielszenen nachspielen (z.B. den legendären Fallrückzieher von Klaus Fischer) und in das Spielgeschehen eingreifen oder sich als Fußballkommentator versuchen. Neben dem sehr lohnenswerten Rundgang wird den BesucherInnen ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm geboten, das eine gute Mischung aus Fußball in Verbindung mit Kultur und Unterhaltung ist. Räumlichkeiten von 35 - 700 m² stehen für private und geschäftliche Veranstaltungen (z.B. Geburtstagsfeiern, Familienfeste oder Firmenevents) zur Verfügung.

Veranstaltungsort: Deutsches Fußballmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, 44137 Dortmund. Öffnungszeiten: Di - Fr 9-18 Uhr; Sa, So und Feiertag 10-18 Uhr (letzter Zutritt 17 Uhr). Tickets Vollzahler Tageskasse 17 Euro (Online-Shop 15 Euro), ermäßigt 14 Euro (Online-Shop 12 Euro), freie Fahrt im VRR-Gebiet mit dem Museumsticket! Weitere Informationen und Veranstaltungstermine finden Sie unter www.fussballmuseum.de.



Text und Bilder: Brigitte Sdun

WOW - Beeindruckend... der Glückskuchen

Das gibt es doch nicht. Doch! Das Leben ist voller Überraschungen...

Omas bestes Rezept: der Orangenlikör-Gugelhupf...

für das perfekte Kaffeekränzchen.

Die glücklich machenden Zutaten:

- 225 g Mehl,
- 125 g Speisestärke,
- 3 gestrichene TL Backpulver,
- 5 Eier (Größe M),
- 250 g Zucker,
- 1 Bourbon Vanillezucker,
- 250 ml Öl,
- 100 ml Orangenlikör,
- 150 g Zartbitter-Schokolade,
- 75 g Schlagsahne,
- 1 Messerspitze Zimt.

Fett und Paniermehl für die Form...

Blättrige Mandeln zum Verzieren

Die Guglhupfform einfetten und mit Paniermehl ausstreuen.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen.

Die Eier trennen, das Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

Zuerst das Öl und den Likör, dann das Mehlgemisch unterrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Teig in die Form füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 50 – 60 Minuten backen.

Sahne mit Zimt erhitzen und die kleingehackte Schokolade in der heißen Sahne schmelzen lassen. Diesen

Guss etwas abkühlen lassen, den ausgekühlten Kuchen damit überziehen und mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Zugabe: Zucker im Kaffee...
und Zitrone oder Sahne in den Tee
mit Erik Silvester...

*Ursula Hellwig
Redaktionsmitglied*



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

SUDOKU Rätsel

Jürgen Gollnick
ZWAR-Gruppe-Bulmke

Wir brauchen **Dich!**
Gemeinsam für Gelsenkirchen.

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**



DRK-Kreisverband Gelsenkirchen e.V.
Im Sundern 15 • 45881 Gelsenkirchen
info@drk-ge.de • www.drk-ge.de

 0209 **9 83 83-0**

- Hausnotruf
- Menüservice
- Erste Hilfe & Rettung
- Sanitätsdienst
- Kleidershop
- Fahrdienste
- Blutspende
- Katastrophenschutz
- Flüchtlingshilfe
- Jugendrotkreuz

Brückenrätsel

Laub										König
Wasser										Mauer
Schlaf										Tisch
Sport										Heim
Tief										Schuh
Winter										Taschen
Dach										Kreuz
Stück					h					Papier
Speise										Kuchen
Nagel										Bahn
Ober										Stadt
Kurs										Bach
Jäger										Stunde
Gegen										Wort

Lösungswort: _____

Jürgen Gollnick

Mitglied der Redaktion



Altenheim
Altenwohnungen
Kurzzeitpflege
Seniorenberatungsstelle

Marienfried

Altenheim Marienfried e.V.

Liebenswert Liebevoll
Liebenswürdig Lebenswert



Betreuung



Pflege



Begegnung

Altenheim Marienfried e.V.

Marienfriedstraße 25 · 45899 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 - 951 95 0 · Fax: 0209 - 951 95 60
info@marienfried.net · www.marienfried.net

Senioren Wohnen



Am Klösterchen

- 1+2- Raum Mietwohnungen mit EBK, Bad, Balkon
- Senioren- und rollstuhlgerecht / mit Notruf
- umfassendes Service- und Betreuungsangebot
- eigenes Café, ruhiger Innenhof / Parkanlage
- Stadtmitte Gelsenkirchen, Wannerstraße 42
- bei Bedarf kompetente Pflege in der eig. Wohnung

Rufen Sie uns an: 02 09 / 1 52 79



Verstehen ist einfach.



sparkasse-gelsenkirchen.de

Wenn man einen Finanzpartner
hat, der die Region und ihre
Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Gelsenkirchen

Winterrätsel

D	Q	Z	H	E	L	L	I	R	B	E	E	N	H	C	S	H	Q
D	S	P	E	I	S	E	E	I	S	G	W	I	S	J	C	S	W
H	W	R	Y	S	T	D	C	L	X	W	J	D	C	G	H	I	I
E	S	S	G	M	M	Z	J	L	N	C	Y	W	H	Y	N	E	N
F	I	E	R	A	U	H	H	A	E	N	W	I	N	U	E	T	T
M	X	M	R	S	E	L	A	F	K	J	E	N	E	D	E	T	E
W	I	G	I	C	T	E	N	E	C	Y	N	T	E	E	K	A	R
C	L	E	W	H	Z	T	D	E	A	A	M	E	M	I	E	L	S
X	E	F	A	I	E	N	S	N	J	T	Z	R	A	S	T	G	C
E	G	R	W	N	I	A	C	H	O	X	M	S	N	Z	T	Z	H
U	U	O	E	E	U	M	H	C	S	A	N	C	N	E	E	R	U
M	K	R	P	S	P	R	U	S	O	C	E	H	B	I	N	W	H
E	S	E	I	M	T	E	H	H	E	R	H	L	Y	T	A	L	E
M	I	N	U	S	-	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	E	N
P	E	E	I	K	R	N	F	H	B	L	W	F	L	R	C	B	R
I	L	S	K	V	B	I	D	E	E	N	H	C	S	F	E	I	T
F	R	O	S	T	F	W	J	F	E	E	N	H	C	S	Q	B	D
S	W	H	F	D	Q	E	I	S	B	L	U	M	E	N	G	D	E

Suchen sie diese Wörter: Speiseeis, Gefrorenes, Wintermantel, Eisblumen, Tiefschnee, Schneeketten, Winterschlaf, Glatteis, Jacke, Minus-Temperaturen, Muetze, Schal, Eismaschine, Eiskugel, Handschuhe, Frost, Eis, Winterschuhe, Eiszeit, Ski, Schneebrille, Reif, Schneefall, Schneemann, Schnee.

Waagerecht, Senkrecht, Diagonal, Rückwärts

Bistro im Rathaus

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
8.00 bis 19.00 Uhr
Mittagstisch ab
11.30 Uhr

Goldbergstraße 12
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 95660912
bistrobuer@hotmail.com

Ofenfrische Baguettes

Der Holländer mit Gouda	2,00 €	
Der Franzose mit Salami	2,50 €	
Der Däne mit Kochschinken	2,50 €	
Der Hamburger mit Bulette	2,50 €	
Der Schwede mit Omelette oder Ei	2,50 €	
Der Österreicher mit Geflügelfleischwurst	2,50 €	

Feine Speisen zum kleinen Preis

Bistro im Rathaus bietet mediterrane Küche

Foto: Fehle, 2005/10, S. 111 photo

Mittagstisch ab 4,50€

OSTERIA PIRANDELLO

**... Auszeit & Feiern inmitten der
buerschen Kulturszene!**

LUIGI PIRANDELLO, ein italienischer Schriftsteller und Literatur Nobelpreisträger (1934) ist der Namensgeber des gemütlichen Museumscafes/Restaurants und stammt, genau wie deren Betreiber, Giuseppe Musarra, aus Sizilien. Das Museumscafe in Buer zeichnet sich aus durch äusserst humane Preise aus:

ab 5,95 Euro für den Mittagstisch

ab 6,95 Euro Pizza mit Salat

Gesellschaften bis zu 50 Personen, liebevoll umsorgt, finden hier Platz. Ein Festpreis für das Menü (bestehend aus einem reichhaltigen Vorspeisenbuffet, dazu 2 Wunsch-Hauptgerichte, individuell, nach Vorgaben des Gastgebers zubereitet, inklusive aller Getränke) bietet Giuseppe Musarra an.

Ob Verweilen oder Feiern, das buersche Museumscafe/Restaurant **OSTERIA PIRANDELLO** ist immer einen Besuch wert!... **und der Capuccino schmeckt einfach köstlich!!!**



Eiscafé Dellnitz

seit 1958

60 Jahre

Sa. 02.06.2018
14.00 - 22.00 Uhr

Lassen Sie sich überraschen!

*Je nach Saison
immer wieder
neue & spannende
Eissorten.*



Beckeradsdelle 78 a/b (Eingang Hugostraße) | 45897 Gelsenkirchen | Tel. 02 09 - 59 60 01
info@dellnitz-eis.de | www.dellnitz-eis.de

Auflösungen:

Sudoku Lösung

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

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

Brückenrätsel Lösung

Laub					F	r	o	s	c	h	König
Wasser					G	R	a	b	e	n	Mauer
Schlaf					C	o	U	c	h		Tisch
Sport	A	n	g	l	E	r					Heim
Tief					S	c	H	n	e	e	Schuh
Winter					J	a	c	k	e	n	Taschen
Dach					B	A	l	k	e	n	Kreuz
Stück					K	o	H	l	e		Papier
Speise		Q	u	a	R	k					Kuchen
Nagel					E	i	S	e	n		Bahn
Ober		H	a	u	P	t					Stadt
Kurs					S	t	U	r	z		Bach
Jäger					L	a	T	e	i	n	Stunde
Gegen					Z	a	u	b	e	r	Wort

Lösung: Frühjahrsputz

Jürgen Gollnick
Mitglied der Redaktion

Winterrätsel

Lösung

D	Q	Z	H	E	L	L	I	R	B	E	E	N	H	C	S	H	Q
D	S	P	E	I	S	E	E	I	S	G	W	I	S	J	S	S	W
H	W	R	Y	S	T	D	C	L	X	W	J	D	C	G	H	I	I
E	S	S	G	M	M	Z	J	L	N	C	Y	W	H	Y	N	E	N
F	E	R	A	U	H	H	A	E	N	W	I	N	U	E	T	T	
M	X	M	R	S	E	L	A	F	K	J	E	N	E	D	E	T	E
W	I	G	I	C	T	E	N	E	C	Y	N	T	E	E	K	A	R
C	L	E	W	H	Z	T	D	E	A	A	M	E	M	I	E	L	S
X	E	F	A	I	E	N	S	N	J	T	Z	R	A	S	T	G	C
E	G	R	W	N	I	A	C	H	O	X	M	S	N	Z	T	Z	H
U	U	O	E	E	U	M	H	C	S	A	N	C	N	E	E	R	U
M	K	R	P	S	P	R	U	S	O	C	E	H	B	I	N	W	H
E	S	E	I	M	T	E	H	H	E	R	H	L	Y	T	A	L	E
M	I	N	U	S	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	E	N	
P	E	E	I	K	R	N	F	H	B	L	W	F	L	R	C	B	R
I	L	S	K	V	B	I	D	E	E	N	H	C	S	F	E	I	T
F	R	O	S	T	F	W	J	F	E	E	N	H	C	S	Q	B	D
S	W	H	F	D	Q	E	I	S	B	L	U	M	E	N	G	D	E

Suchen sie diese Wörter: Speiseeis, Gefrorenes, Wintermantel, Eisblumen, Tiefschnee, Schneeketten, Winterschlaf, Glatteis, Jacke, Minus-Temperaturen, Muetze, Schal, Eismaschine, Eiskugel, Handschuhe, Frost, Eis, Winterschuhe, Eiszeit, Ski, Schneebille, Reif, Schneefall, Schneemann, Schnee.

Waagerecht, Senkrecht, Diagonal, Rückwärts

Terminkalender

I. ZWAR-Gruppen

Bulmke:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, 17.30 Uhr, ev. Gemeindehaus, Florastr. 119

Spielegruppe: jeden Freitag, 15.00

Uhr im Kettelerhaus, Mühlenfeld

Ansprechpartner: Jürgen Gollnick

Tel. 0209 21549

E-Mail: juergen.gollnick@freenet.de

Neustadt/Ückendorf:

Basisgruppe: 14-tägig donnerstags, in ungeraden KW, 18.00 Uhr, im Mehr-

generationenhaus, Bochumer Str. 85

Spieletreff: 14-tägig donnerstags,

in geraden KW, 18.00 Uhr, im Nest, Bochumer Str. 11

Ansprechpartner: Ulrich Pesch

Tel. 0209 3897333

E-Mail: ulrichpesch@googlemail.com

Schalke:

Basisgruppe: 14-tägig montags,

in ungeraden KW, 18.30 Uhr,

Begegnungszentrum, Grenzstr. 47

Kartenspielen: freitags, 18.00 Uhr,

Stadtteilladen Bulmke/Hüllen,

Wannerstr. 128

Kegeln: 14-tägig, dienstags,

in geraden KW, 16.00 Uhr,

Seniorenzentrum, Grenzstr. 47

Computergruppe: 14-tägig

donnerstags, in geraden KW,

Anfänger 17.00 Uhr, Grenzstr. 47

Fortgeschrittene 18.00 Uhr,

Grenzstr. 47

Spielegruppe: donnerstags,

16.00 Uhr, Begegnungszentrum,

Grenzstr. 47

Wandern: 14-tägig samstags,

in ungeraden KW, Treffen:

Haupteingang Sportplatz

Schürenkamp, 9.30 Uhr

Ansprechpartner:

Anneliese Somplatzki

Tel. 0209 49417

E-Mail: asausge@arcor.de

Beckhausen:

Basisgruppe: jeden 2. und 4.

Montag im Monat, 15.00 – 18.00

Uhr, Bodelschwingh-Haus,

Kleine Bergstr.

Ansprechpartner: Ursel Mann

Tel. 0209 1779272

E-Mail: urselundhannes@online.de

Hassel/Bülse:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags,

in ungeraden KW, 18.45 Uhr,

Seniorentreffpunkt

Oberfeldinger Str. 26

Ansprechpartner: Jörg Awiszio

Tel. 0209 585407

E-Mail: joerg.awiszio@web.de

Bismarck:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in

geraden KW, 19.00 Uhr, Paulstraße 4

Ansprechpartner: Gerhard Lechner

Tel. 1479222

E-Mail: gerhard.lechner1@gmx.net

Buer:

Basisgruppe: 14-tägig montags,

in ungeraden KW, 18.00 Uhr,

Gemeindehaus Apostelkirche,

Horster Str. 35, 45894 GE-Buer

Spieletreff: jeden Donnerstag, 18.00

Uhr, Gaststätte Michaelshaus

Literaturtreff: jeder erste Montag

im Monat, 19.45 Uhr, Michaelshaus

Raum 13

Fahrradfahren: 14-tägig Samstag,

Michael Schwark, Tel. 397138

Wandern: 14-tägig Sonntag, telefo-

nische Anmeldung: Doris B. 379119,

Irene R. 394884

Computergruppe: jeden

Montag (außer Ferien), 15.15

Uhr, Gesamtschule Buer-Mitte

(Selbstlernzentrum)

Ansprechpartner:

Monika Sommer-Kensche

Tel. 01520 4885514

E-Mail: monisommer1@gmx.de

Erle:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags,

in geraden KW, 18.30 Uhr, AWO-

Seniorenzentrum, Darler Heide 59

Ansprechpartner: Werner Salewsky

Tel. 0209 788678

E-Mail: werner-salewsky@

gelsenet.de

Horst/Heßler:

Basisgruppe: 14-tägig montags,

in geraden KW, 18.30 Uhr, Paul

Gerhardt Haus, Industriestr. 38

Ansprechpartner: Bärbel Hegemann

Tel. 0209 54504

E-Mail: baerbel.hegemann@gmx.de

Altstadt/Feldmark/Rotthausen:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags,

in ungeraden KW, 18.00 Uhr,

Tagespflegestätte der APD GmbH,
Pastoratstr. 1 (bitte klingeln,
zweite von oben)

Ansprechpartner: Josef Ciesielski

Tel. 0209 1550139

E-Mail: lerebell@ish.de

Resse/Resser Mark:

Basisgruppe: 14-tägig montags,

in geraden KW, 18.30 Uhr,

Seniorenwohnhaus Ahornstr. 170

Ansprechpartner: Reinhold Stania

Tel. 0209 786769

E-Mail: kaminfreund@aol.com

Bismarck, Bulmke, Hüllen:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags,

in ungeraden KW, 18.00 Uhr, Alfred-

Zingler-Haus, Margaretenhof 10-12

Ansprechpartner: Eckhard Schneider

Tel. 0209 811625

E-Mail: ecszwar@aol.com

GE - Süd (türkischsprachig):

ZWAR - Süd trifft sich jeden

2. und 4. Montag, 18.00 Uhr,

Alfred- Zingler- Haus,

Margaretenhof 10-12,

Kontakt: Gönül Aktürk, Tel. 0177

1886214, gonul-aktuerk@gmx.de

Is Hayatindan Emeklilige giden

sürec adi altindaki Grub, her Ayin

2. ve 4 cü Pazatesi,si, Saat 18.00

de, Alfred- Zingler- Haus Adresinde

bulusuyor. Herkese aciktir.

Kontakt: Hülya Camli, Tel. 6048327,

huelya.camli@gelsenkirchen.de

GE - Nord (türkischsprachig):

ZWAR - Nord trifft sich jeden 1. und

3. Dienstag , 18.30 Uhr, Curanum,

Hagenstr. 16-18

Kontakt: Mikail Zopi

Tel. 0172 2185239

E-Mail: mzopi@web.de

Is Hayatindan Emeklilige giden

sürec adi altindaki Grub, her ayin 1.

ve 3. Sali,si, Saat 18.00 de, Curanum,

Hagenstr. 16-18 Adresinde bulusuyor.

Kontakt: Mikail Zopi

Tel. 0172 2185239

E-Mail: mzopi@web.de

Inklusiv Horst:

Basisgruppe: 14-tägig montags, in

geraden KW, 18.00 Uhr, Fürstenberg-

Saal in der Vorburg Schloss Horst,

Turfstraße 21, 45899 GE

Kontakt: Martina Mail
 Tel. 0157 33031698
 E-Mail: martina.mail@gelsenkirchen.de
Christina Osterhoff
 Tel. 0209 38646872
 E-Mail: christina.osterhoff@caritas-gelsenkirchen.de

Inklusiv Schaffrath:

Basisgruppe: 14-tägig dienstags, in ungeraden KW, 18.00 Uhr, Jugendzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen (erstmalig am 15.09.2015)
Kontakt: Jörg Awiszio
 Tel. 0209 585407
 E-Mail: joerg.awiszio@web.de
Sylvia Roche
 Tel. 0209 5908999
 E-Mail: s-roche@lebenswelt-gabriel.de

ZWAR-Gruppe (russischsprachig):

Basisgruppe: trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag, 18.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Bochumer Str. 85, 45886 Gelsenkirchen
Kontakt: Tatyana Pfaf,
 Tel.: 0209/70252048
 Mobil: 017643291087
 E-Mail: tatyana.pfaf@gelsenkirchen.de

Projektwerkstatt 50plus:

Basistreffen: jeden letzten Mittwoch in ungeraden Monaten, (also 1, 3, 5, 7, 9, 11) 10.00 - 12.00 Uhr, in Raum 8, Vattmannstraße 2-8

Filmcafé am Sonntag:

An jedem 3. Sonntag im Monat, ev. Gemeindehaus, Florastr. 119, 14.30 Uhr Kaffeetrinken und Filmeinführung, 15.30 Uhr Filmbeginn

Im April findet keine Veranstaltung statt

20.05.2018 Jahrhundertfrauen

17.06.2018 Welcome to Norway

15.07.2018

Tel. 0175 3846768 (Claudia Ferda)

Spieletreff: jeden 1. und

3. Donnerstag, 14.30 Uhr, Bildungszentrum, Stadtbibliothek

Spieletreff Erle: 14-tägig montags,

14.00 Uhr, Stadtteilbibliothek Erle, Cranger Str. 323

Nachbarschaftstreff Tossehof:

Jeden Dienstag 18.00 Uhr im Quartiersladen

Ansprechpartner: Martina Mail

Tel. 0157 33031698

E-Mail: martina.mail@gelsenkirchen.de

Erzählcafé des Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen

Jeden 2. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Bochumer Str. 85

Termine: 12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.

Kontakt: Meral Aslan

Tel. 0209 9994380 oder

0178 8169433

E-Mail: meral.aslan@

caritas-gelsenkirchen.de

Offene Lese-Abende:

„Kopf-kino- Sich die Welt ausmalen mit Büchern und Geschichten“

Jeden 1. Montag im Monat, 17.30 Uhr, Vorburg Schloss Horst
 Ohne Anmeldung

II. Volkshochschule Gelsenkirchen

50plus aktiv: jeden Dienstag ab 15.00 Uhr, Bildungszentrum Ebertstr. 19, Raum 123

Ansprechpartner: Ruth Raeder

Tel. 0234 5840010

E-Mail: ruth.raeder@googlemail.com

Redaktionssitzung Seniorenzeitung

GE-nior: jeden 2. und 4. Dienstag, ab 16.30 Uhr, Bildungszentrum Ebertstr. 19, Raum 123

Ansprechpartner: Werner Rothmann

Tel. 0209 28553

E-Mail: werner.rothmann@web.de

III. Kunstmuseum Gelsenkirchen

Mit Oma und Opa ins Museum:

1x im Monat, samstags von 15.00 - 17.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Tel. 0209 1694130

E-Mail: kunstmuseum@

gelsenkirchen.de

Seniorenprogramm Bildgespräche:

jeden 2. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr (bitte vorher anfragen), Kunstmuseum Buer, Horster Str. 5-7

Ansprechpartner: Tel. 0209 1694130

E-Mail: kunstmuseum@

gelsenkirchen.de

06.05.2018 11.30 Uhr

Eröffnung Ausstellung:
 „Kunst & Kohle“

13.05.2018 15.00 Uhr

Öffentliche Führung: Grafikkabinett

17.05.2018 15.00 Uhr

Spaziergang durchs Museum –

Seniorenprogramm: „Kunst & Kohle“

18.05.2018 15.30 Uhr

sinnliche Führung für Menschen mit Demenz

19.05.2018 15.30 Uhr Mit

Oma und Opa ins Museum:

„Kunst & Kohle

22.05 - 25.05.2018

Kreativ im Museum

In der Pfingstwoche sind alle OGS-Einrichtungen, Familienzentren, Kitas u.a. herzlich dazu eingeladen, das Kunstmuseum zu einem kreativen Programm zu besuchen.

Die Kinder erkunden abwechslungsreich und kurzweilig verschiedene Kunstwerke und werden anschließend selbst zum kleinen Künstler. Alter: ab 5 Jahre

Termine: vormittags ab 9.30 Uhr oder mittags oder nachmittags – Dauer: 90 Minuten, kostenfrei

Anmeldung unter: 0209/ 1694130 oder katharina.koenig@gelsenkirchen.de

27.05.2018 15.00 Uhr

Öffentliche Führung:

„Kunst & Kohle“

16.06.2018 15.30 Uhr

sinnliche Führung für Menschen mit Demenz

16.06. 2018 15.00 Uhr

Stadtkunst

Radtour zur Kunst im öffentlichen Raum Horst

Treffpunkt Torbogen Schloss Horst

Termine Ausstellungen:

06.05. – 16.09.2018

Kunst & Kohle – Ein Ausstellungsprojekt der RuhrKunstMuseen

Alicja Kwade mit Dirk Bell, Gregor

Hildebrandt und Rinus van de Velde

IV. Selbsthilfegruppen

Alzheimer Gesellschaft

Gelsenkirchen e.V.

Für Angehörige von Menschen

mit Demenz

Amalie-Sieveking-Haus

Hans-Böckler-Allee 2

45883 GE-Feldmark

jeden 1. Mittwoch im Monat

18.00 - 19.30 Uhr, jeden 3. Mittwoch

im Monat 17.00 - 18.30 Uhr (parallel

Betreuung erkrankter Angehöriger

nach Vereinbarung)

Ansprechpartner:

Fr. Rita Brand-Matz

Tel. 0209 94574177

Mobil: 0177 9296518

E-Mail: ar.matz@t-online.de

Fr. Katharina Komorek

Tel. 0209 94115-40

E-Mail: Katharina.komorek@johanneswerk.de

Franziskus Haus

Hagenstr. 16–18, 45894 GE-Buer

jeden 3. Dienstag im Monat

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Fr. Annette Schlömer

Tel. 0209 933144-10

E-Mail: Annette.Schoemer@curanum.de

Ambulante Hilfen und Pflege

Caritasverband

Goldbergstr. 11a, 45894 GE-Buer

jeden 1. Montag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr (nach Vereinbarung)

Fr. Rita Arendt

Tel. 0209 933380

E-Mail: ambulante-pflege-buer@caritas-gelsenkirchen.de

St. Josef Hospital

Rudolf-Bertram-Platz 1

45899 GE-Horst

jeden 2. Montag im Monat Treff 16.00 Uhr

Caritas-Fachstelle Demenz

Ansprechpartner:

Fr. Petra Hermann

Tel. 0209 15806-46 od.

0209 5047126

E-Mail: horizont@caritas-gelsenkirchen.de

E-Mail: demenzberatung@kkel.de

Elisabeth Krankenhaus

Cranger Str. 226, 45891 GE-Erle

jeden 1. Donnerstag im Monat,

15.00 - 16.30 Uhr

Ansprechpartner:

Fr. Kerstin in der Beek

Hr. Dr. Willi Leßmann

E-Mail: kerstin.inderbeek@elisabethkrankenhaus-ge-de

Beratungstelefon: 0209 70030

Evangelische Kirchen-

Gemeinde Bulmke

Florastr. 119, 45889 GE-Bulmke

jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00

- 18.30 Uhr (parallele Betreuung von

Angehörigen nach Vereinbarung)

Ansprechpartner:

Fr. Rita Brandt-Matz

Tel. 0209 94574177

Mobil: 0177 9296518

E-Mail: ar.matz@t-online.de

Caritas Altenzentrum Haus St. Anna

Märkische Str. 19

45888 GE-Bulmke Hüllen

jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.30 - 18.00 Uhr (parallele Betreuung von Angehörigen nach Vereinbarung)

Ansprechpartner

Sozialer Dienst St. Anna:

Fr. Andrea Hundert

Tel. 0209 389090

E-Mail: andrea.hundert@caritas-gelsenkirchen.de

Fr. Rita Brandt-Matz

Tel. 0209 94574177

Mobil: 0177 9296518

E-Mail: ar.matz@t-online.de

Gruppe für türkisch-stämmige

Angehörige „Yalniz Degiliz“

Nienhof – Tagesstätte

Wilhelmstr. 77, 45891 GE-Erle

jeden letzten Donnerstag im

Monat 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz-

Servicezentrum für Menschen mit

Zuwanderungsgeschichte

Serpil Kilic, Tel. 0209 6048329

E-Mail: serpil.kilic@

awo-gelsenkirchen.de

Begleitete Selbsthilfe-Gruppe

für Menschen mit Demenz

„Wir Sprechen für uns“

Im St. Josef-Hospital

Rudolf-Bertram-Platz 1

45899 GE-Horst

Montags von 11.00 - 12.00 Uhr

(m.d.B. um vorherige

Terminabsprache)

Ansprechpartner: Fr. Heike Lorra

(städt. Beratungsstelle Pfad)

Tel. 0209 169-2405

Fr. Marita Ingenfeld (Fachstelle

Demenz), Tel. 0209 15806-46 oder

0209 504-7126

E-Mail: demenzberatung@kkel.de

Angehörigengruppe im

Evangelischen Seniorenstift

Husemannstr. 104

45879 Gelsenkirchen

jeden 2. Mittwoch im Monat,

18.30 - 20.00 Uhr

Ansprechpartner:

Fr. Kirsten A. M. Czerlikowski

Tel. 0209 160-66305 oder

0151 51182091

E-Mail: czerlikowski@evk-ge.de

Demenzsprechstunde für alle mit

Fragen zum Thema Demenz

Infocenter Maelostraße

Maelostr. 8, 45894 GE-Buer

jeden 1. Montag im Monat, 16.00

- 17.30 Uhr (Terminvereinbarung

ratsam) im Gebäude der AOK-Buer

Raum E02

Dr. Hinrich Meyer

Tel. 0209 3602103 oder

Mobil: 0157 33031697

bernd.hellbusch@gelsenkirchen.de

andre.kaufung@gelsenkirchen.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Gelsenkirchen-Altstadt

Funktionstraining:

Trockengymnastik, mittwochs,

ab 15.30 Uhr

Treffpunkt: Convenio, Bulmker Str. 117

Funktionstraining:

Wassergymnastik, freitags,

ab 16.00 Uhr

Treffpunkt: Marienhospital

Ückendorf, Abteilung

Physiotherapie, Virchowstr. 135

Info: Ingrid Schmukat

Tel. 0209 83886

Prostata Selbsthilfegruppe

Gelsenkirchen-Buer e. V.

Treffpunkt: jeden ersten Dienstag

im Monat, 18.00 Uhr, Seminarraum

der REHA-Klinik Bergmannsheil,

Schernerweg 4, 45894 GE-Buer

(Haupteingang: Links durch die

Lobby, dem langen Gang bis in den

neuen Gebäudetrakt folgen)

Ansprechpartner: Karl Dahm

Tel.: 0209 64696

08.05.2018

Hausnotruf ... wichtig im Alter?

wie geht das?

2. Dienstag

05.06.2018

Fragen an den Urologen zu

Prostatakrebs

03.07.2018

Ernährung bei Krebserkrankungen

07.08.2018

Prostatakarzinom radiologische

Bildgebung – wann und wie?

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

Gelsenkirchen

Treffpunkt: Jeden 1. Dienstag im

Monat ab 15.45 – 17.30 Uhr in der

Mitarbeitercafeteria,

Evangelische Kliniken, Munkelstr. 27,

45879 Gelsenkirchen

Ansprechpartner:

Evangelische Kliniken

Tel. 0209 1601615 (Neurologie)

Christa Thomalla

Tel. 0209 145724 (ab 18.00 Uhr)

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Gelsenkirchen

Jeden Montag 19.15 - 20.00 Uhr
Im Therapiebad Salvea am
Medical Center Bergmannheil Buer
Zum Ehrenmal 21, 45894 GE-Buer
Jeden Freitag 8.00 - 8.45 Uhr
im Gesundheitspark Nienhausen
Feldmarkstr. 201, 45883 GE-Feldmark
anschließend Gesprächskreis für
Jedermann in der Cafeteria ab 9.30 Uhr
Ansprechpartner:
Hans-Friedrich Löffler
Tel. 0209 597704
E-Mail: h-f-loeffler@gelsenet.de

Selbsthilfegruppe Schwerhöriger und Ertaubter Gelsenkirchen

Caritas Liebfrauenstift
Ruhrstr. 27, 45881 Gelsenkirchen
Treffpunkt: Jeden 2. Mittwoch im
Monat 15.00 - 18.00 Uhr
Kontakt: Tel. 01575 3646058
E-Mail: seifert61@gmx.de

Alfred-Zingler-Haus, Bulmke Margaretenhof 10, Tel. 84307 alfred-zingler-haus.info

Reparaturcafé: jeden 1. Montag
im Monat, 18.00 Uhr,
Arabisch für Interessierte: jeden
Mittwoch, 17.00 Uhr
Häkeln und Stricken mit Steven:
jeden Donnerstag, 18.00 Uhr
NABU Forum offenes Treffen
Naturschutzbund GE: letzten
Donnerstag im Monat
Offener Treff FOLKfriends: letzten
Freitag im Monat, 20.00 Uhr
Gehörlosen Rommé Club: 14-tägig
Samstag oder Sonntag, 14.00 Uhr

Quartiersladen Tossehof Ravenbusch 2, 45888 Gelsenkirchen

Detlev Czackowski
Tel. 0209 80086595
Bridge: 14-tägig montags,
14.00 - 17.00 Uhr
Fr. Otto, Tel. 811899
Montag: 15.30 - 17.00 Uhr
Bingo und andere Spiele
Dienstag: 16.00 - 17.00 Uhr
Nordic walking für Senioren/innen
Treffpunkt vor dem Quartiersladen
18.00 - 20.00 Uhr
Spieletreff (offen für alle)
Lesen, spielen, klönen usw.
Mittwoch: 9.30 - 11.00 Uhr
Gedächtnistraining (Anmeldung
erforderlich) 11.00 - 12.00 Uhr
Seniorengymnastik (Anmeldung
erforderlich)

16.30 - 19.00 Uhr
Tossehof-Chor (offen für Alle)
Donnerstag: 16.00 - 17.00 Uhr
Nordic walking für Senioren/innen
Treffpunkt vor dem Quartiersladen
Freitag: 10.00 - 11.30 Uhr
Gedächtnistraining (Anmeldung
erforderlich)

Seniorengruppe Bulmke-Hüllen
trifft sich 2-mal im Monat. Immer
am 2. und 4. Dienstag.

Am 2. Dienstag zum Kaffeetrinken,
um 15.00 Uhr im Cafe & Bistro im
Tossehof

Am 4. Dienstag zum Spaziergang,
um 15.00 Uhr. Treffpunkt:
Minigolfanlage im Bulmker Park

Ökumenisches Zentrum St. Ida
Emscher Bruch 63-65, Resser Mark
jeden letzten Dienstag im Monat,
19.00 Uhr, Integrativer Chor

Kontaktstelle für Diabetiker
Weber-Apotheke, Weberstr. 22,
Gelsenkirchen
jeden 2. und 4. Freitag im Monat,
15.00 - 17.00 Uhr
(ab dem 9. Januar 2015)
Ansprechpartner auch außerhalb
der Sprechzeiten: Claus Laven
Mobil: 0176 802 454 30

V. Einzeltermine

Technik-Sprechstunde
Hilfe bei technischen Problemen
Jeden 2. und 4. Mittwoch
Von 16.30-19.30 Uhr
Sie benötigen Hilfe bei Smartphone,
Tablet und Co?
Als Technikbotschafter steht Ihnen
Ulrich Wirth zur Verfügung.
Quartiersladen Tossehof,
Ravenbusch 2, 45888 Gelsenkirchen

Treffen der Quartiersreporter*innen
Jeden 2. Mittwoch im Monat,
18.00 Uhr, im Medienzentrum der
Stadtbibliothek Gelsenkirchen
Ebertstraße 19, 45875 Gelsenkirchen

VI. Reparatur-Cafés in Gelsenkirchen

**Reparatur Café im Alfred-Zingler-
Haus**
Jeden ersten Montag im Monat von
18.00 bis ca. 20.00 Uhr im Alfred-

Zingler-Haus, Margaretenhof 10-12
in Bulmke (45888)

Reparatur Café Horst
Jeden ersten Mittwoch im Monat
von 17.00 bis 19.00 Uhr
Im Städtisches Jugendzentrum,
Buerer Straße 86 in Horst (45899)

Reparatur-Michel
Jeden ersten Mittwoch im Monat
von 17.00 bis 19.00 Uhr
In der Kirche St. Michael,
Valentinstraße 40 in Hassel (45896)

VII. Spaziergangsgruppen

Bismarck
Jeden Freitag, um 10.30 Uhr,
Treffpunkt: IMZ, Paulstr. 4
Bedia Torun, Tel. 6048320

Buer
jeden Sonntag, um 14.30 Uhr,
Treffpunkt: vor der Schauburg,
Horster Str.
Klaus Reimer, Tel.: 0209/63540

Bulmke-Hüllen
Jeden 2. Dienstag im Monat 15.00
Uhr, Treffpunkt: Minigolfanlage
Bulmker Park
(bei schlechtem Wetter im Café &
Bistro im Tossehof Markt)
Brigitte Grabemann,
Tel. 0209 17709138

Rotthausen
jeden Mittwoch, 10.00 Uhr,
Treffpunkt: Haltestelle 381er
Rotthausener Bahnhof
Sigrid Klimke, Tel. 0209 94768169

Erle
jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat
11.00 Uhr, AWO-Seniorenzentrum
Darler Heide 59
Ursula Großmann
Tel.: 0162 860 76 68

Horst
nach telefonischer Vereinbarung
Helga Töpfer
Tel.: 0209 513498

Alle, die Interesse haben entweder
mit zu gehen oder selbst eine Spa-
ziergangsgruppe zu leiten, können
sich bei Frau Lukas melden.
Generationennetz Gelsenkirchen e. V.
Infocenter Vattmannstraße
Frau Lukas, Tel. 1699891
Mobil: 0157 82851529

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Buer

Darler Heide 59 • 45891 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 7030
sz-ge-erle@awo-ww.de

Seniorenzentrum Uhlenbrock

Mühlenstraße 124 • 45896 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 60060
sz-ge-hassel@awo-ww.de

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Horst

Marie-Juchacz-Weg 16 • 45899 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 951930
sz-ge-horst@awo-ww.de

Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Schalke

Grenzstraße 49-51 • 45881 Gelsenkirchen
Fon: 0209 - 40940
sz-ge-schalke@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

MitMenschen.
FürMenschen.

Caritas
Gelsenkirchen

Selbstständig leben. Wir unterstützen Sie.

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

Das Leben genießen,
aktiv sein und sich auch
mal umsorgen lassen:

Wir helfen Ihnen, dies
individuell und selbst-
bestimmt zu tun.



Foto: istockphoto.com

Dabei unterstützen wir Sie:

- Renovieren, reparieren, Laub fegen, Fenster putzen, Transporte – alles rund um **Wohnen und Garten**.
- **Begleitung** zum Einkauf, zu Ärzten und Behörden, beim Spaziergang.
- Die Küche bleibt kalt? Wir sorgen für leckere **Mahlzeiten**.
- Spieleabende, Vorträge, Filme, Klönen bei Kaffee und Kuchen – bei uns ist **immer was los**. Bestimmt auch in Ihrer Nähe.
- Bei **Pflegebedürftigkeit** weitgehend selbstständig leben? Ja, denn wir stimmen unsere Pflegehilfen auf Ihre Bedürfnisse ab – ambulant und stationär.

Tel. 0209.15 80 60 | www.caritas-gelsenkirchen.de | Kirchstraße 51 | GE

