

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989 Nr.98/2015

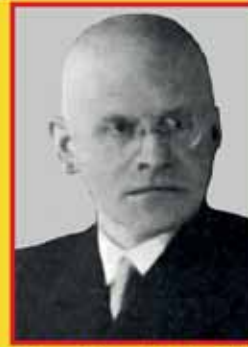


Dr. Karl von Bock
und Pollach
1895 - 1902



Dr. Paul Lembke
1904 - 1928

*Mülheims
Oberbürgermeisterinnen
und
Oberbürgermeister*



Dr. Alfred Schmidt
1928 - 1933



Edwin Hasenjaeger
1936 - 1946



Wilhelm Diederichs
1946 - 1948



Heinrich Thöne
1948 - 1969



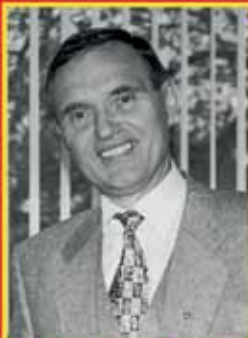
Heinz Hager
1969 - 1974



Dieter aus dem Siepen
1974 - 1982



Eleonore Gullenstern
1982 - 1994



Hans-Georg Specht
1994 - 1999

*von 1895
bis 2015*



Dr. Jens Baganz
1999 - 2002



Dagmar Mühlenfeld
2003 - 2015

13. September 2015

Wahl des neuen Mülheimer Oberbürgermeisters
Informationen über die Kandidaten
auf den Seiten 3 und 4

Liebe Leser und Leserinnen, liebe Redaktion von *Alt? na und!*

Ich möchte mich von Ihnen verabschieden. Am 20. Oktober endet meine Amtszeit und damit auch meine Schirmherrschaft über *Alt? na und!*.

Zwölf Jahre lang hat mich die Redaktion begleitet. Manchmal kritisch, aber immer fair. Ich habe den Austausch mit den Autoren und Autor-



innen sehr genossen. Aus den Redaktionsbesuchen habe ich immer viele Anregungen mitgenommen.

Rückblickend kann ich zufrieden festhalten, dass wir in Mülheim für die ältere und alternde Bevölkerung viel erreicht haben. Stolz bin ich etwa auf die Dialog-Offensive-Pflege, mit der wir uns konsequent für die Würde und Lebensqualität von Pflegebedürftigen und der sie Pflegenden einsetzen. Es sind Pflegestützpunkte entstanden und die Kooperationsgemeinschaft „Nah & Fair“. Die drei städtischen Senioreneinrichtungen wurden modernisiert. Im Leitbildprozess geht es gerade um die Neuausrichtung der Seniorenbegegnungsstätten.

Bewährtes, wie Seniorenmesse und Seniorenausflug, wurden fortgesetzt. In den Stadtteilen sind Generationen-

netzwerke aktiv. Bürgerlotsen haben ihren ehrenamtlichen Dienst aufgenommen und ergänzen durch persönliche Begleitungen die Informationen des beliebten Seniorenratgebers.

Ich könnte noch viele Veränderungen aufzählen. Allein, es fehlt mir der Platz in dieser Ausgabe.

Deshalb bedanke mich einfach bei allen, die mit ihrem Engagement die Lebensqualität für Senioren und Seniorinnen in den Stadtteilen positiv voranbringen.

Der Redaktion von *Alt? na und!* wünsche ich weiterhin viel Erfolg und ein herzliches Glück auf!

Ihre

Oberbürgermeisterin

Wechsel an der Stadtspitze

Seit 2003 war Dagmar Mühlenfeld die von den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Mülheim gewählte Oberbürgermeisterin.

Im September 2015 endet nun ihre Amtszeit. Schon kurz nach ihrer Wahl hatte sie, wie ihre Vorgängerin, die Schirmherrschaft über unsere Zeitung übernommen.

Ein Stadtoberhaupt wird von vielen Vereinen und Initiativen gefragt, ob es etwa durch Mitgliedschaft oder Schirmherrschaft eine Aktivität oder ein Anliegen unterstützen könne – und das neben den offiziellen Aufgaben, die das Amt ohnehin mit sich bringt.

Umso erstaunter und erfreuter war die Redaktion, als sie erlebte, dass eine Oberbürgermeisterin sich Zeit nahm und sich als Schirmherrin um unsere Redaktionsarbeit kümmerte. Es gab mindestens einmal im Jahr ein Treffen mit der OB, bei dem jedes Mal ein reger Austausch stattfand. Wir haben unsere Schirmher-

rin bei diesen Treffen entspannt und ohne Zeitdruck erlebt. Sie war interessiert, engagiert und gab uns Anregungen für Themen. Gerne druckten wir die Beiträge ab, die sie selbst für *Alt? na und!* schrieb.

Dagmar Mühlenfeld hat sich entschieden, nicht noch einmal für das Amt der OB zu kandidieren. Aus unserer Sicht schade! Wir danken ihr für viele Jahre „gelebte Schirmherrschaft“ und wünschen ihr, dass alles, was sie für ihre Zukunft plant, auch genauso eintreffen wird!

Am 13. September 2015 wird ein neuer Oberbürgermeister gewählt. Zwei Kandidaten stellen sich zur Wahl: Werner Oesterwind (CDU) und Ulrich Scholten (SPD).

Wir haben alle beide zu einer Redaktionssitzung eingeladen und konnten in diesem Rahmen die Kandidaten besser kennenlernen. Auch haben wir gebeten, einige Fragen schrift-

lich zu beantworten. Sie können auf den folgenden Seiten nachgelesen werden.

**Liebe Leserinnen und Leser,
bitte gehen Sie zur Wahl!**

Gerade in Zeiten „klammer Kassen“ ist es wichtig, dass es ein Stadtoberhaupt gibt, das für die Verbesserung der finanziellen Lage der Stadt eintritt und Prioritäten setzt.

Politische Entscheidungen fallen im Rat der Stadt. Wenn es dem Oberbürgermeister dabei gelingt, die verschiedenen Parteien im Rat an einen Tisch zu holen, um mit einer möglichst großen Mehrheit Entscheidungen zu fällen, die dem Wohl Mülheims dienen und nicht in erster Linie dem Image oder der „Macht“ eines Politikers oder einer Partei, dann wäre schon viel für Mülheim gewonnen.

Ihre Redaktion von *Alt? na und!*

Alt? na und! fragt - die OB-Kandidaten antworten

1. Was wünschen Sie sich für das Leben älterer Menschen – auch Ihr eigenes in Mülheim in 20 Jahren?
2. Was können und wollen Sie im Fall Ihrer Wahl zum Oberbürgermeister zur Realisierung dieser Wünsche beitragen?
3. Was sollte nach Ihren Vorstellungen rückblickend auf Ihre Amtszeit mit Ihrem Namen verbunden werden?

Werner Oesterwind, CDU

geboren 1958 in Mülheim - wohnhaft in MH seit 1958 (zurzeit Saarn) - verheiratet - eine Tochter

Ausbildung: Kaufmann - Beruf: Mitglied der Geschäftsleitung einer Gastronomiekette

Politik: ab 1994 Mitglied der BV 1, seit 2004 Kreisschatzmeister der CDU, seit 2009 Mitglied des Rates der Stadt Mülheim - Ehrenamt: seit 1998 Leitung der DLRG Mülheim - Hobby: Skifahren, Segeln, Karneval

Zu 1: Das Thema „Wohnen im Alter“ wird gerade im Zuge des demografischen Wandels immer wichtiger. Die Bevölkerung wird immer älter, womit auch die Nachfrage an flexibleren Möglichkeiten von Hilfe- und Unterstützungsbedarf einhergeht. Ältere Menschen leben heute selbstbestimmter als früher.

Viele wollen möglichst lange in ihrer Wohnung und ihrem Umfeld leben, dabei dürfen Sie jedoch nicht vereinsamen.

Ihre Möglichkeiten für die Ausübung von Sport und Hobbies muss unterstützt und ihre Neugierde und Offenheit gegenüber dem Neuen erhalten bleiben. Solange ältere Menschen am Leben teilnehmen und nicht vom ihm ausgeschlossen sind oder ferngehalten werden, so lange können sie lebendig sein und keine Angst vor, sondern Spaß am Älterwerden haben.

Auch ich würde mir wünschen, möglichst lange in der eigenen Wohnung leben zu können. Diese Wohnung kann auch gerne in ein Mehrgenerationenprojekt eingebettet sein.

Zu 2: Um den Auswirkungen des demografischen Wandels Sorge zu tragen, benötigen wir mehr Wohnangebote für Senioren, die auf deren Bedürfnisse ausgerichtet sind. Hinzukommen müssen Wohnangebote, die den besonderen Bedürfnissen von Pflegebedürftigen entgegenkommen. Es ist der überwiegende Wunsch der älter werdenden Bevölkerung, so lange wie möglich selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu Hause zu leben. Sowohl ältere Menschen und deren Angehörige als auch Initiatoren, Kommunen und die Wohnungswirtschaft haben großes Interesse an neuen alternativen Wohnungsformen. Dafür müssen die Voraussetzungen und Grundlagen geschaffen werden.

Vielfältige Beispiele von betreutem Wohnen zu Hause über ambulante Hausgemeinschaften, Quartierskonzepte bis hin zu ambulant betreuten Wohngemeinschaften sind möglich. Zur Mobilität im öffentlichen Raum gehört auch ein ausreichendes Angebot von öffentlichen Toilettenan-



langen und Sitzgelegenheiten. Auch haben nicht (mehr) alle älteren Menschen ein Auto. Daher halte ich einen Nahversorger im fußläufigen Umfeld für besonders wichtig.

Zu 3: Oberbürgermeister Werner Oesterwind konnte in den letzten zwei seiner 10 Amtsjahre mit einem leichten Schuldenabbau beginnen. Vorgegangen war ein offener Prozess mit Bürgern und Politikern zur Konsolidierung des städtischen Haushaltes.

Trotz des notwendigen Sparens gelang ihm in seiner Amtszeit die Sanierung der städtischen Gebäude, sowie der Neubau von dringend benötigten Sportflächen sowie eines Schwimmbades links der Ruhr.

lesen Sie bitte weiter auf Seite 4



Die Arbeitsgruppe Styrum des „Netzwerk der Generationen“ veranstaltet am
12. September 2015 von 13.00 bis 17.00 Uhr
in der Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule den

Styrumer Aktivtag 50+

Fortsetzung von Seite 3

Ulrich Scholten, SPD

geboren 1957 in Duisburg - wohnhaft in MH seit 1957 (zurzeit Eppinghofen)
 - Familie: verh., 2 Töchter, 1 Enkelkind - Ausbildung: Studium der Rechtswissenschaft - Beruf: seit 1997 Leiter des Personalbereichs bei Salzgitter Mannesmann MH - Politik: seit 1999 Mitglied des Rates der Stadt Mülheim, seit 2014 Vorsitzender der SPD, MH
 Hobbys: Skifahren, Wandern, Laufen, Radfahren



Zu 1: Ich wünsche mir, dass alle MülheimerInnen auch im hohen Alter aktiv am Leben in der Stadtgesellschaft teilnehmen können. Dazu gehört ein funktionierender ÖPNV, Barrierefreiheit in allen Lebensbereichen und dazu gehört auch, dass sich wieder Nahversorgungsangebote in den Stadtquartieren entwickeln. Ganz wichtig sind dabei Netzwerke, die die Menschen auffangen und tragen, denn die klassischen Familienverbände sind nicht mehr in jedem Fall vorhanden. Da gibt es schon viel, aber Vorhandenes muss auch immer weiterentwickelt werden.

Für mich selber hoffe ich natürlich, mit meiner Frau, meinen Kindern, Enkelkindern und Freunden ebenfalls noch lange -möglichst gesund- an dem bunten Treiben in der Stadt teilnehmen zu können.

Zu 2: Der Oberbürgermeister hat die Aufgabe, die Partner in der Stadt

an seinen Tisch zu holen und Impulse zu setzen. Das werde ich tun. Allerdings ist hier auch schon Vieles auf den Weg gebracht. Die Wohnungsbaugesellschaften haben das Thema z.B. längst erkannt und arbeiten daran. Die Neuausrichtung des ÖPNV wird zwangsläufig eine wichtige Aufgabe sein – und zwar so, dass es keine Leistungseinschränkung gibt.

Ich möchte allerdings davor warnen, mit Blick auf das Alter eine nur defizitorientierte Sicht einzunehmen. Die meisten älteren Menschen sind topfit und voller Energie. Ich werde also auch darauf achten, dass es ein gutes Angebot in den Bereichen Sport, Kultur und Wellness gibt.

Zu 3: Ich bin schon mal gefragt worden, was über mich in der lokalen Geschichtsschreibung stehen soll. Schon da habe ich geantwortet, dass ich eigentlich weniger der Typ bin,

den es in Geschichtsbücher drängt. Aber um die Frage trotzdem zu beantworten: Ich würde mich freuen, wenn ich im Gedächtnis bliebe als ein Oberbürgermeister, dem es gelungen ist, gemeinsam mit den BürgerInnen die Stadt unter schwierigen Bedingungen weiterentwickelt zu haben. Der sich gekümmert und Wort gehalten hat.

Sehr gerne würde ich allerdings die Finanzlage in den Griff bekommen, aber da muss man ehrlich sein. Dies liegt nur sehr begrenzt in der Hand eines Oberbürgermeisters, wie wir in den letzten Jahren schmerzvoll erleben mussten.

Wenn das nicht Liebe ist

Seit Wochen freuten sich meine nicht mehr ganz jungen Eltern auf den Besuch einer Premiere im Düsseldorfer Schauspielhaus. Es würde künstlerisch und gesellschaftlich ein besonderes Ereignis werden.

Endlich war der große Tag da. Schon am Nachmittag verschwand meine Mutter im Schlafzimmer. Man hörte, wie die Türen des Kleiderschranks mehrfach geöffnet und wieder geschlossen wurden. Anscheinend suchte sie nach der passenden Garderobe, kein ganz leichtes Unterfangen, wenn man - wie viele Frauen - so gar nichts anzuziehen hat ... Irgendwann hatte sie sich dann wohl doch entschieden, denn es folgte der

Gang ins Badezimmer, festliches Styling war nun an der Reihe. Nach einiger Zeit ging mein Vater, der bis dahin in Ruhe auf der Terrasse die Zeitung gelesen hatte, ins Schlafzimmer und kam nach kurzer Zeit in einem eleganten Anzug, weißem Hemd und einer schicken Krawatte wieder heraus, auch die guten Schuhe hatte er schon angezogen, Haare kämmen und Zähne putzen wurden im Gäste-Bad erledigt, jetzt bloß nicht die Gattin stören!

Und auch wenn der Zeitpunkt, den man für die Abfahrt in Richtung Schauspielhaus verabredet hatte, immer näher rückte, blieb mein Vater ruhig.

Meine Mutter hatte das Bad noch nicht verlassen, doch aufgrund der in vielen Ehejahren erlangten Erfahrung wusste er, dass es jetzt gar nicht hilfreich wäre, nach dem Stand der Verschönerungs-Aktivitäten zu fragen oder gar auf die knapp werdende Zeit hinzuweisen.

Als man hätte losfahren wollen, war immer noch keine Ehefrau in Sicht, doch der Ehemann blieb weiter ruhig. Endlich, mit gut 10 Minuten Verspätung, tauchte sie auf.

„Gefalle ich Dir?“, fragte sie. Und was antwortete er? „Ja, sehr! Du bist noch genau so schön wie früher – es dauert eben nur ein wenig länger.“

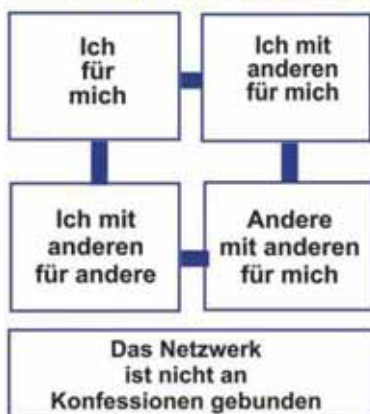
GST-B

10 Jahre Netzwerk Saarn

In unserer Heimatstadt finden wir eine große Anzahl von Netzwerken der unterschiedlichsten Art und Bedeutung. Wer aus diesem Gewirr den Basisfaden sucht, wird im Ortsteil Saarn fündig. Dort wurde vor zehn Jahren nach vielen Vorbereitungen ein Netzwerk unter der Schirmherrschaft der Ev. Kirchengemeinde gegründet.

Vorausgegangen waren erste Erfahrungen, die die damalige Saarner Diakonin Ranghild Geck 2005 von einem Seminar aus Düsseldorf mitbrachte. Im dortigen Stadtteil Gerresheim gab es bereits seit mehr als 15 Jahren ein soziales Netzwerk, in dem die Menschen der Generation 55+ zu gemeinsamen Aktionen zusammenkamen. Von dort erbat und erhielt man Unterstützung. Aufbauend auf der Frage: Wie kann es gelingen, mehr Menschen - vor allem ältere - zum Mitmachen zu gewinnen? Dabei war von vornherein klar, dass ein solches Netzwerk frei von konfessionellen und parteilichen Bindungen sein musste. Mit Hilfe der Presse, durch Faltblätter und Ansprache gewann man erste Interessenten, denen rasch mehr folgten.

Die NETZWERK-Idee



Unter dem Motto „Wer Netze knüpft, möchte etwas verbinden, kombinieren, miteinander in Kontakt bringen“ startete man am 1. September 2005 mit einem Zielfindungsseminar, an dem 80 Personen teilnahmen. Ideen wurden gesammelt und schon eine Woche später fand sich eine Radfahrgruppe zu gemeinsamen Touren. Die Angebote und Aktivitäten sprachen sich im Ortsteil Saarn schnell herum und schon bald wurden weitere Gruppen gegründet. In den ersten fünf Jahren sind so 14 Interessengruppen entstanden, die sich eigenverantwortlich organisieren. Schwerpunkte waren und sind Kultur, Sport (Bewegung), Gespräche, Spiele und Neue Medien. Inzwischen bietet das Netzwerk eine Fülle von Möglichkeiten, sich zu betätigen, mit anderen Menschen gemeinsame Ideen auszutauschen oder auch zu lernen.

Vom Computerkurs bis zur Gruppe, die sich in englischer Sprache unterhält (Let's talk english), von der Teestunde mit klassischer Musik bis zum Kegelnachmittag oder Tanz - 19 Gruppen mit unterschiedlichen Interessen und Aktivitäten sind im Netzwerk Saarn derzeit vereint.

Unter dem Motto: „Ich für mich - Ich mit anderen für mich - Ich mit anderen für andere - Andere mit anderen für mich“ treffen sich Menschen - nicht nur aus Saarn - mit unterschiedlichen Konfessionen und Meinungen zu gemeinsamem Tun. Natürlich braucht es auch „Kümmerer“, die sich ehrenamtlich um den Zusammenhalt der jeweiligen Gruppe bemühen. Diese treffen sich als



„Orgateam“ einmal im Monat, um sich abzustimmen.

Wie erfolgreich die Netzwerkarbeit in Saarn war und ist, kann man auch daran ermessen, dass sich zwei Jahre später auch in Broich ein solcher Zusammenschluss erfolgreich etablierte.

Alt? na und! wünscht dem Netzwerk Saarn weiterhin viel Erfolg!

Wenn Sie Interesse an den vielfältigen Angeboten dieser Netzwerke haben, hier die Adressen:

Netzwerk Saarn

dienstags von 10-12 Uhr

Gemeindehaus Holunderstraße 10

Telefon 0208 4668411

E-Mail: netzwerk-saarn@kirche-muelheim.de

Netzwerk Broich: E-Mail: netzwerk-broich@kirche-muelheim.de

Ansprechpartnerin für beide Gruppen: Johanna Gall

Die Geschichte der beiden Netzwerke und deren Aktivitäten von der Gründung an bis zum Jahre 2010 haben Ranghild Geck und Johanna Geistert (jetzt Gall) unter <http://www.diakonierwl.de> veröffentlicht:

Text: DS - Fotos: Netzwerk Saarn

Elefantismus

Ein Elefant sieht zum ersten Mal in seinem Leben einen nackten Mann. Er betrachtet dieses fremde Wesen von allen Seiten, schüttelt bedenklich seinen großen Kopf, wobei sein Rüssel hin und her schwingt.

Plötzlich kann er sich nicht mehr zurückhalten und es bricht regelrecht aus ihm heraus indem er voller Mitleid sagt: „Du armer Mensch, wie willst Du denn damit trinken?“

gefunden von GP



Depressionen im Alter

Mit sechshundsechzig Jahren, da fängt das Leben an. Dies war und ist immer noch ein beliebter Song von Udo Jürgens. Aber entspricht der hoffungsfrohe Text der Realität?

Joachim Fuchsberger vertritt mit seinem Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ eine gegensätzliche Position. 20 % der Menschen jenseits des 65. Lebensjahres leiden an einer Depression. Innerhalb der gesamten Bevölkerung sind es nur 5 %. Bei Altenheim- oder Pflegeheimbewohnern steigt der Anteil psychisch Kranker sogar auf 30 bis 40 %, Zahlen die unter www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org nachzulesen sind.



Laut NRZ nehmen sich jährlich 9.000 Menschen in Deutschland das Leben. 40 % sind über 60 Jahre und älter. Wenn man im Internet forscht, findet man auch andere Prozentsätze, aber alle sind immer besorgniserregend hoch. Somit ist die Altersdepression neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.

Dass dieses Krankheitsbild gehäuft im späteren Lebensalter auftritt ist verständlich, denn Menschen in diesem Lebensabschnitt haben gravierende Verluste zu verkraften. Durch den Wegfall der Berufstätigkeit schwindet oft das Selbstwertgefühl. Hinzu kommen existentielle Ängste durch ein geringeres Einkommen. Der Rückgang körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit lässt große

Unsicherheiten entstehen. Die Frage wie z.B. der Alltag mit nachlassendem Gedächtnis, Arthrose, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Problemen gemeistert werden soll, türmt sich wie ein unüberwindbarer Berg auf. Der Tod von Freunden oder des Partners führt häufig in eine traurige Vereinsamung. Das Denken wird bestimmt von unlösbaren Problemen und der Angst vor Abhängigkeit.

Um ihre Altersdepression zu bewältigen müssten die Betroffenen lernen, ihre veränderte Lebens-Situation zu akzeptieren. Die beste Therapiemethode ist nach Diplom-

Psychologin Dr. Doris Wolf die kognitive Verhaltenstherapie. Mit Hilfe eines Psychotherapeuten können die Betroffenen Bewältigungsstrategien zum Umgang mit ihren Verlusten beruflicher, gesundheitlicher und privater Art lernen. Ein erster Schritt ist die neutrale Anerkennung der eigenen Situation. In einem 2. Schritt wird nach Hilfen zur Bewältigung der Probleme gesucht. Das heißt, dass man nicht mehr ein hilfloses Ausgeliefertsein empfindet, sondern selber aktiv wird. Die Behandlung kann als Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt werden. Wobei die Gruppentherapie den Vorteil hat, dass gleichzeitig soziale Kontakte entstehen können. Vielfach wird die Behandlung für eine gewisse Zeit medikamentös unterstützt.

Eine Therapie kann natürlich erst eingeleitet werden, wenn die Erkrankung überhaupt als solche festgestellt wurde. Dabei stellt die Diagnose eine ganz besondere Schwierigkeit dar. Zurzeit wird nur bei 10 bis 20 % der Betroffenen die Krankheit erkannt und noch seltener behandelt. Diese Vernachlässigung hat viele unterschiedliche Ursachen. So

zeigen sich die Symptome beispielsweise häufig in körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmproblemen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Die auf eine Depression hinweisenden Anzeichen wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Ängste oder Desinteresse werden von Angehörigen dem Alter zugeschrieben. An eine Depression wird nicht gedacht, weil die depressiven Symptome von den körperlichen Beschwerden überdeckt werden. Eine besonders hohe Hürde besteht auch bei den Erkrankten selbst. Sie schämen sich, weil sie nicht mehr so „funktionieren“ wie früher. Einen Psychotherapeuten aufzusuchen, käme dem Eingeständnis gleich, nicht mehr „normal“ zu sein.

Wenn man bei sich selbst oder bei älteren Angehörigen die oben genannten körperlichen Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen feststellt, für die durch ärztliche Untersuchungen keine organischen Ursachen gefunden werden, sollte man an eine psychische Begründung denken. Angehörige, Freunde oder Partner sollten den Betroffenen ermuntern, professionelle Hilfe durch einen Therapeuten in Anspruch zu nehmen, denn eine Depression im höheren Lebensalter ist genauso behandelbar und behandlungswürdig wie in jüngeren Jahren. Normalerweise bewilligen die Krankenkassen auch für Hochbetagte entsprechende Therapien. Und sagen Sie um Gottes Willen nicht: „Du musst Du gegen angehen“ oder „Du solltest positiv denken.“

Die Kraft hat der Erkrankte nämlich nicht. Text: GP - Foto:livhomebloc

Rat & Hilfe:

Kontakt- und Beratungsstelle im Sozialpsychiatrischen Zentrum, Althofstr. 8, 45468 Mülheim, Telefon 0208 3085340 Gruppe „Hoffnung 2“, Telefon 0208 482888 (Dagmar) oder 0208 3004814 (Selbsthilfebüro)

Mülheimer Senioreneinrichtungen (4)

Seniorenstift Franziskushaus

Das Franziskushaus liegt unmittelbar an der Ruhr und gleichzeitig nahe zum Stadtzentrum. Im Jahr 1926 wurde auf dem Grundstück im Luisental ein Haus für „hilflose Kinder und alte Menschen“ errichtet. Im Jahre 1965 abgerissen und durch einen Neubau ersetzt, dient es seitdem als Einrichtung für Senioren. In den Jahren 2003 bis 2007 wurde das Haus völlig umgebaut und an den bereits vorhandenen Bau angepasst. 116 Senioren können hier heute leben. „So viel Selbständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig“ ist der Leitsatz im Seniorenstift. Dass dieses Ziel stets verfolgt wird, haben uns unsere Gesprächspartner glaubhaft versichert. Will man sich einen ersten Eindruck vom Haus verschaffen, besteht jeden 1. Dienstag im Monat die Möglichkeit, es zu besichtigen. Einzelgespräche sind jedoch auch möglich. Eine gute Idee, finden wir.

Auf einen Blick

Name:	Seniorenstift Franziskushaus
Anschrift:	Luisental 21, 45468 Mülheim an der Ruhr
Erreichbarkeit:	Pkw, Bus: Linie 151 - Haltestelle Dohne
Lage:	unmittelbar an der Ruhr und Wasserbahnhof
Gesellschaftsform:	Stiftung des kirchlichen Rechts
Name/Sitz der Gesellschaft:	Vereinigte August Thyssen-Stiftung, Dohne 54, 45468 Mülheim
Geschäftsführer:	Johannes Hartmann, Heinz Jürgen Heiske
Ansprechpartnerin im Hause:	Erika Stockum
Pflegedienstleitung:	Erika Stockum
Anzahl der Pflegeplätze:	116
Anzahl an Pflegepersonal:	61, davon 57% Fachpersonal, 11 Auszubildende
Anzahl der Zimmer:	94 Einzelzimmer, 10 Doppelzimmer in vier Wohngruppen
Ehrenamtliche im Einsatz:	30 Personen
Möglichkeiten der Rehabilitation:	Mobilität aktivierende Pflege, Ergotherapie, Kraft-Balance-Training
Freizeitgestaltung:	Singkreis, Bingo, Gedächtnistraining, Thai Chi, Aquarellmalerei Klangschalenentspannung, Schiffstouren mit der Weißen Flotte, Besuch von Ausstellungen, seit 10 Jahren fachkraftbegleitete Urlaubsfahrten, jahreszeitliche Feste, z.B. Sommerfest etc.
Gottesdienst :	jeden Samstag katholischer Gottesdienst im Haus zweimal im Jahr ökumenischer Gottesdienst
Besonderheiten der Einrichtung:	Gartenanlage am Haus, Raum der Stille, Beauty- und Friseursalon
Öffentliche Räume/Serviceangebot:	Cafeteria mit Außenterrasse, öffentlich zugänglich von 15 bis 17 Uhr
Zimmer:	Notrufanlage, TV-/Internetanschluss, eigene Möbel können den Räumlichkeiten entsprechend mitgebracht werden
Essens-/Besuchs-/Ruhezeiten:	flexible Essenszeiten, für Besuchs- und Ruhezeiten keine Einschränkungen
Zusatzangebote:	eingestreuete Kurzzeitpflege, wenn Kapazitäten vorhanden sind

Aktuelle Kostensätze in Euro bei vollstationärer Pflege (Stand: 01.01.2015)

Pflegeeinrichtung	Pflegestufe	Gesamtkosten	Leistung Pflegekasse	Eigenanteil
Einzel-/	0	2.390 / 2.357	0	2.390 / 2.357
Doppelzimmer	1	2.946 / 2.913	1.064	1.882 / 1.849
	2	3.615 / 3.581	1.330	2.285 / 2.251
	3	4.308 / 4.274	1.612	2.696 / 2.662

Hinweis

CH/UG/DS

Bei Pflegestufe 0 (bei vorliegender Demenz) zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015:

Häusliche Pflege:	123 Euro Pflegegeld und maximal 231 Euro/Monat Pflegesachleistung
Tagespflege:	231 Euro/Monat bei anerkannter Demenz
Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege:	1.612 Euro/Jahr
Vollstationäre Pflege:	231 Euro/Monat bei anerkannter Demenz

„Meine Rente ist doch nicht pfändbar?“...

...fragte Frau Mustermann den Schuldnerberater.

Die Antwort war eine böse Überraschung: „Ja, natürlich ist auch eine Rente pfändbar im Rahmen der gesetzlichen Pfändungsgrenze von 1049 Euro für eine Person.“

Diese Antwort hatte Frau Mustermann nicht erwartet, als sie sich nach längerem Zureden ihrer Tochter in die Schuldnerberatung getraut hatte und den Brief des Gerichtsvollziehers vorlegte. Frau Mustermann war in eine finanzielle Notlage geraten. Sie hatte vor zwei Jahren beim Kauf ihres neuen Autos, das sie wegen ihrer eingeschränkten Beweglichkeit benötigte, eine Ratenzahlung von 48 Monaten vereinbart. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie nicht berücksichtigt, dass sie zwei Jahre später in Rente gehen und ihr dann fast 40 % weniger Einkommen zur Verfügung stehen würde. Vor ein paar Monaten musste sie außerdem noch 240 Euro für die Mietnebenkosten und 160 Euro für Strom nachzahlen. Seitdem konnte sie die Raten nicht mehr bezahlen und reagierte auch nicht auf die Mahnschreiben. Auf Grund der hohen Nachzahlungen wurden ihre monatlichen Abschläge für die Mietnebenkosten und den Strom erhöht. Das verfügbare Einkommen reichte nun vollends nicht mehr zur Deckung der Ratenzahlung und der Lebenshaltungskosten aus.

Frau Mustermann musste immer wieder den Dispositionskredit des Girokontos in Anspruch nehmen. Die Bank reagierte auf die regelmäßigen Überziehungen, indem sie die überzogene Summe direkt zum Monatsanfang einbehielt. Das geschah, weil der Bank das Verhältnis von Renteneinkommen und Überziehungsbetrag nicht angemessen erschien.

Nun befand sich Frau Mustermann in einer absoluten finanziellen Krise.



Als die Ankündigung des Gerichtsvollziehers kam, war ihr klar, dass sie dringend professionelle Hilfe benötigte.

Der Schuldnerberater stellte mit ihr einen Finanzplan auf und schlug vor, die Raten für das Auto zu halbieren, so dass sich die Laufzeit verlängerte. Weiter schlug er vor, eine nicht notwendige Unfallversicherung zu kündigen und durch einen günstigeren Strom- und Telefonanbieter die monatlichen Kosten zu verringern.

Für den Girokontenausgleich könnte eine monatliche vertretbare Rate mit der Bank vereinbart werden.

Mit dem Gerichtsvollzieher musste sie einen Termin vereinbaren und ihren Rentenbescheid vorlegen.

Da ihre Nettorente nicht wesentlich höher ist als die Pfändungsgrenze, wird ihr eine Rentenpfändung erspart bleiben. Zum Schutz vor einer Kontopfändung ihres Überziehungskredites wird ihr ein sogenanntes P-Konto (pfändungsfreies) Girokonto empfohlen, das sie bei ihrer Bank beantragen kann. Nach dem Termin bei der Schuldnerberatung ist Frau Mustermann zwar nicht schuldenfrei, aber sie hat hilfreiche Hinweise bekommen, wie sie ihre finanzielle Situation ihrem Einkommen entsprechend regeln kann. Sollten weitere Fragen auftreten, weiß sie jetzt, an wen sie sich wenden kann.

Schuldnerberatungsstelle der AWO,
Bahnstraße 18,
45468 Mülheim,
Telefon 0208 45003194,
Sprechstunde: dienstags 9 bis 12 Uhr,
donnerstags 14 bis 18 Uhr.

oder

Verbraucherzentrale NRW e. V.,
Leineweberstraße 54,
45468 Mülheim,
Telefon 0208 69605301,
E-Mail muelheim@vz-nrw.de

Die Beratungen sind kostenfrei.

Text: TI - Foto: <http://denhaag.fm>

Stilblüte(n) aus Textentwürfen der Redaktionsmitglieder



Ich wollte als Kind immer Gurkenverkäuferin werden, die wurden nämlich mit einer langen Holzzange aus dem Gurkenfass gefischt.

Natürlich habe ich Verständnis für Oma und Opa, wenn sie mit ihren Enkeln und einem für das eigene Gebiss nicht mehr verträglichen Kanten Brot zur Ruhr gehen und damit die Enten füttern.

... am besten machen Sie mit diesen oder Briefen ähnlichen Inhalts das, was mir die freundliche Dame von der Beratungsstelle empfohlen hat: Ich schmeiße sie in den Papierkorb!

Seit gut 10 Jahren hat sich die Zielgruppe im Zuge des demagogischen Wandels allerdings auch in Styrum verändert.

Menschen aus Mülheim



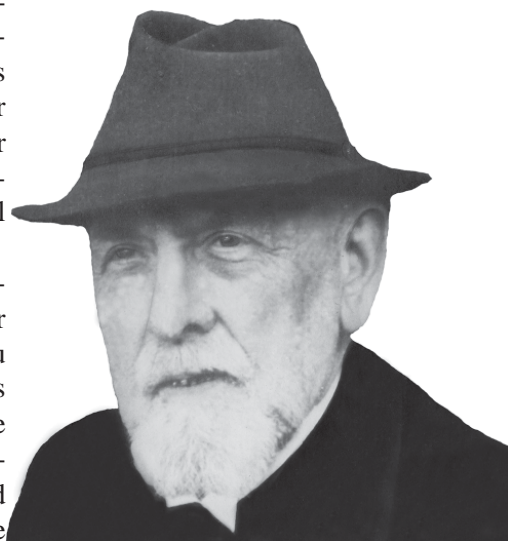
Dr. med. Ernst Türk

Zwischen der Alvensleben- und der Dümptener Straße im Ortsteil Styrum verläuft entlang einer Wohnsiedlung die Dr.-Türk-Straße. Wer war dieser Mann, dem die Ehre einer Straßenbenennung zuteil wurde? Er wird einer der „Nothelfer“ in schwieriger Zeit genannt und so sahen viele den Arzt Dr. med. Ernst Albrecht Türk, der seine Wohnung und Praxis in der Kaiser-Wilhelm-Straße 5 hatte.

Alle Styrumer kannten den hochgewachsenen schlanken Mann mit dem Kaiser-Friedrich Bart, der mit dem Zweispänner oder - bis ins hohe Alter - mit dem Fahrrad zu seinen Patienten fuhr. Oft saß er viele Stunden, auch nachts, am Bett eines Kranken dessen Hand haltend. Er war zunächst einziger Arzt in der selbständigen Bürgermeisterei Styrum und hatte auch den Ortsteil Dümpten zu versorgen.

Als im Ersten Weltkrieg jüngere Ärzte an die Front mussten, war der Andrang in seiner Praxis kaum zu bewältigen. Im Laufe des Krieges richtete Dr. Türk in seinem Hause eine Art Lazarett ein, in dem Verwundete gepflegt wurden, während seine Familie auf engstem Raum wohnte. Er war der gute Geist für viele Kranke und Behinderte über viele Jahrzehnte hinweg. Schon damals war er überzeugt von der Wirkung homöopathischer Behandlungsweisen und wurde deshalb auch zeitweise aus der Ärzte-Vereinigung ausgeschlossen. Er aber hielt daran fest, ohne sich homöopathischer Arzt zu nennen. So verfasste er 1954 noch als 80-Jähriger einen Beitrag in der „Allgemeinen Homöopathischen Zeitung“ und schilderte dort seine langjährigen Erfahrungen.

Geboren wurde der Lehrersohn Ernst Albrecht Türk am 29. September 1872 in Rheydt, heute ein Stadtteil von Mönchengladbach. Über seine Kindheit und Jugend ist uns nichts bekannt geworden. Sein medizinisches Studium absolvierte er in Marburg. Hier schloss er sich dem Wingolfsbund an, einer christlichen, farbentragenden, nichtschlagenden Studentenverbindung, der er bis zu seinem Tode angehörte. Sein Studium beendete er 1896 mit seiner Doktorarbeit zum Thema „Ueber Nierentuberculose und ihre chirurgische Behandlung“.



Vermutlich hat er danach zunächst seinen Wehrdienst abgeleistet, denn am 29. Dezember 1898 meldete er sich mit einem Militärpass in der damals selbständigen Gemeinde Styrum an und eröffnete hier eine Praxis. Er wohnte zunächst unter der Adresse Styrum III 72/3b, danach in der Mülheimer Straße 170 und ab Juli 1903 in der Kaiser-Wilhelm-Straße 5, wo er auch seine Praxis einrichtete. Hier heiratete er Emmy Zimmermann aus Düsseldorf. Aus dieser Ehe stammen die Kinder Mag-

dalene und Ernst. Nach dem frühen Tod seiner Frau heiratete er am 4. März 1909 deren Schwester Lydia. Aus dieser Ehe stammen die drei Söhne Hermann, Hans und Werner.

Von September 1919 bis April 1924 war Dr. Türk als Abgeordneter der Deutschen Volkspartei, der auch Stresemann und Stinnes angehörten, im Mülheimer Stadtrat tätig. Wie wir aus den Sitzungsprotokollen wissen, war er oft entschuldigt oder kam später. Das war sicher seinen ärztlichen Verpflichtungen geschuldet. Bei den Wahlen im Mai 1924 reichte sein Listenplatz nicht, um in den Stadtrat gewählt zu werden. Neben seiner politischen Tätigkeit war er auch im Bereich der Evangelischen Kirche Styrum aktiv.

Zu seinem 80. Geburtstag würdigten die Mülheimer Zeitungen ihn und seine außergewöhnlichen, langjährigen Verdienste um die Gesundheit „seiner Styrumer“. Viele Gratulanten dankten dem Arzt und Helfer. Selbst in diesem hohen Alter war er immer noch tätig und machte auch Hausbesuche. Ein Bekannter schrieb: „He wuar en chudde Käl.“

1952 erkrankte Ernst Türk schwer und verstarb am Abend des 12. August 1954 in seiner Wohnung.

Bei seiner Beerdigung auf dem Landwehr-Friedhof standen zwei Särge am Grab. Neben dem Vater wurde der älteste Sohn Ernst beigesetzt, der, nachdem er alle Vorbereitungen für die Beisetzung des Vaters getroffen hatte, mit dem Motorrad auf der Autobahn einem Verkehrsunfall zum Opfer fiel.

Text: DS - Foto: privat

Tanzen musse können!

„Anton“, sachtä Cervinski für mich, „kannze eintlich tanzen?“ - „Watt“, habbich gesacht, „tanzen? Hömma, en dreibeinigen Elefant beweecht sich auffe Tanzfläche eleganter alz wie ich. Nä, Emil, tanzen kannich nich.“ - „Hasse aber watt fasäumt“, hattä Cervinski gesacht. „Kumma, letztens wa doch wieder Sommerfest in Sportverein. Un wie datt so is: Ärss sizzense alle rum, dann gibbet watt zu essen, danach en Fadauungsschnäpsken un schon wernse alle locker un die ersten gehn anne Musikbox un sind Schallplatten am aussuchen.

Bei die Feier habbich neben die Eva Maschallek gesessen. Weisse, datt is die Witwe von den Ötte Maschallek, dä letztes Jaa an Stauplung fastorm is, weil er 30 Jaa unter Tage malocht un jeden Tach 40 Overstolz geraucht hat. Die hat mich ihr Leid geklaacht, dazze schon so lange alleine is un keine kräftige Männerhand da is, die in Herps die Kohlen in Keller schaufelt oderse ma in Aam nimmt, wennse in Fernseh ma wieder son gruseligen Film zeign.

Ich habbse dann auch en paa ausgeeem, weil se mich so leid getan hat.

Nach den dritten Eierlikör wurd die auf eima ganz hibbelich un kricht son Glizzern inne Augen. ‘Emil’ hazze gesacht, ‘gezz is datt schon ein Jaa her, dattä Ötte tot is, nu is aber au genuch mitti Trauererei. Komm, lass uns ein scherbeln.’ - ‘Nix, wattich lieber tät’, habbich gesacht, ‘aber ich hab mich bein Anstreichen vonne Wäschepöhle datt Kreuz farenkt, da kannich dich meine Tanzkünste heute leider nich zeign.’

Die Eva hat nur mitleidich gelächelt. Die hattat sofort geschnallt, dattich gaanich tanzen kann. Un wer kam sofort angeschleimt? Dä Helmut Schmidtmann, unsern pengsonirten Postboten. Dä macht ein auf vorneem un sacht ‘Gnädige Frau, daaf ich bitten?’ un scherbelt mitti Eva, datte denks, dä hätte Kugellager inne Knie. Un die Eva hatten Spaß wie Bolle, hat gestraalt un gejuhtz wien



Backfisch, wennse ab un zu in ihr Hüftgold gekniffen hat. Um halb zwölf sinnze Aam in Aam abgehaun, nich ohne dattä Briefträger mich noch schnell en Auge zugekniffen hat. Ich weiß ja nich, Anton, wie un wo dä Helmut Schmidtmann wach geworn is, ich laach gedenfallz zu Hause in Bett un hatte Koppschmerzen, weil ich mich vor lauter Ärger, dattich umsonnz in drei Eierlikör investirt hab, noch richtig ein falötet hab.

Siesse, Anton, un deshalb habbich mich gezz fürn Tanzkurs angemeldet, damit ich bein nächsten Mal au watt hab von mein Geld.“

Text: GT - Foto: Internet

Der „geweihte“ Apfel

Obwohl ich mich so auf ihn gefreut hatte, auf den ersten Biss und seine knackige Saftigkeit, ich konnte ihn nicht essen. Es ging einfach nicht. Und das kam so:

Ich machte mit meinem Mann, wie seit vielen Jahren, Herbstferien im Vintschgau in Südtirol. Wir waren umgeben von Äpfelgärten mit reifen rotbackigen Früchten. Ein Bauer hatte uns gesagt, man dürfe sich von den herabgefallenen Äpfeln ruhig einen nehmen. An einem Nachmittag hatte ich mich alleine ins nächste Dorf aufgemacht, um etwas zu besorgen. Auf dem Rückweg lachte mich das Fallobst an, und ich suchte mir ein besonders schönes Exemplar zum sofortigen Verzehr aus. Durch den Bodenkontakt war der Apfel ziemlich sandig.

Er musste gewaschen werden. Ich suchte nach einer Wasserstelle, die ich auf dem gegenüber liegenden Friedhof in Form einer Vogeltränke fand. Ich wusch den Apfel und wollte mich gerade zum Gehen umwenden, als ein empörter Gärtner auf mich zukam. Vorwurfsvoll fragte er mich, wie ich in geweihtem Wasser einen Apfel waschen könne. Meine Vogeltränke war also ein Weihwasserbecken! Vor Scham wäre ich am liebsten im Boden versunken.

Ich stammelte etwas von Vogeltränke - Weihwasserbecken seien doch nicht unter freiem Himmel.



Aber er ließ das alles nicht gelten. Meine Tat war in seinen Augen ein unverzeihlicher Frevel. Ich wandte mich ab und schlich beschämt von dannen. Besonders den letzten Blick auf die vermeintliche Tränke, auf deren Boden sich inzwischen der Sand abgelagert hatte, konnte ich kaum ertragen.

Mein Mann hatte da weniger Skrupel. Sobald ich in unserer Ferienwohnung angekommen war und ihm die Geschichte erzählt hatte, lachte er laut und sagte: „Gib mal her, einen mit Weihwasser gereinigten Apfel wollte ich immer schon mal essen“ und biss herzhaft hinein. GP

Wie schaffe ich ein möglichst gesundes, langes Leben?

Das biologisch bei besten Lebensbedingungen maximal erreichbare Alter eines Menschen beträgt heute 120 Jahre. In Deutschland haben Männer eine durchschnittliche Lebenserwartung von etwa 77 Jahren, Frauen von etwa 82 Jahren.

Aber eine Garantie für ein langes Leben gibt es bekanntlich nicht. Der englische Premierminister Winston Churchill (1872 bis 1965) soll auf die Frage, was er für seine Gesundheit und ein langes Leben tue, geantwortet haben: „no sports“, wie leichtsinnig von ihm!

Aber man kann auch lesen, dass der „Erfinder des Joggens“, der Amerikaner James Fixx (1932 bis 1984), mit 52 Jahren an einem Herzinfarkt starb – eine tragische Ironie des Schicksals?

Richtig ist wohl, dass körperliche Bewegung verbunden mit einer vollwertigen Ernährung einen außerordentlich hohen Stellenwert für die Gesundheit hat. Zwei gute Möglichkeiten, um einem vorzeitigen Altersprozess vorzubeugen.

Wir alle wünschen uns Unversehrtheit, Wohlbefinden, Selbstständigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Al-

ter. Ein erfülltes Leben scheint weniger eine Frage des Alters als vielmehr eine Frage der inneren Einstellung zu sein. Viele vergleichen nämlich das Altern mit einer Sackgasse - jeder Schritt nach vorne ist ein Schritt dem Ende entgegen.

Wir Menschen scheinen nur die Schrittlänge in gewissem Umfang beeinflussen zu können. Genetische Anlagen, Umweltfaktoren, Lebensstil und Schicksal haben Einfluss auf die Länge der Wegstrecke.

Das Alter ist aber keine Katastrophe und das Leben keine gerade Strecke ins Abseits! Auch der ältere Mensch verfügt über Ressourcen, die er schöpferisch nutzen kann. Es gibt Hochbetagte, die sich erstaunliche körperliche und geistige Reserven bewahrt haben.

Altern ist auch keine Krankheit, sondern ein physiologischer Rückbildungsvorgang. Einen Zaubertrank gegen das Altern gibt es nicht. Aber wir können selbst dazu beitragen, die chronischen Zivilisationskrankheiten zu verhüten, wenn wir versuchen, die folgenden fünf Punkte zu beachten:



- Nicht rauchen -**
- Kein Übergewicht -**
- Regelmäßige körperliche Aktivität -**
- Vollwertige Ernährung -**
- Kein Dauerstress**

Und vergessen Sie nicht, liebe Leserinnen und Leser: Mit Humor geht das alles viel besser, wie der folgende Dialog zwischen den früheren amerikanischen Präsidenten Jimmy Carter und Ronald Reagan zeigt. „Jimmy Carter hat zu mir gesagt: Ich habe Dich im Fernsehen wieder einmal auf einem Pferd gesehen. Wie kommt es bloß, dass du so jung aussiehst?“ Darauf erwidert Ronald Reagan: „Das ist ganz einfach, Jimmy, ich nehme nur alte Pferde.“

Text : RM - Foto: mickyso – fotolia

Perpetuum Mobile

Und der Herbststurm treibt die Blätter,
die ganz welk sind, vor sich her,
und es ist so schlechtes Wetter –
ach wens doch schon Winter
wär!

Und es fallen weiße Flocken,
zwanzig Grad sind es und mehr,
und man friert in seinen Socken –
ach wens doch schon Frühling
wär!



Heinz Erhardt

Und der Schnee schmilzt auf den Gassen,
und der Frühling kommt vom Meer,
einsam ist man und verlassen –
ach wens doch schon Sommer wär!

Und dann wird es schließlich Juli,
und die Arbeit fällt so schwer,
dann transpiriert man wie ein Kuli –
ach, wenn es doch Herbst schon wär!
usw. usw.

(c) Aus: 'Das große Heinz Erhardt Buch' 2009 Lappan Verlag Oldenburg

Rätsellösungen:

Silbenrätsel: Lösungswörter: Detektiv - Eidgenosse - Raummfahrt - Herbstlaub - Eichhoernchen - Rohkost - Badewanne - spazieren - Taster - Zille - Ikarus - einwandfrei - Hedwig
Lösungssatz: Der Herbst zieht durch das Land
Gehirn-Jogging: ZART - HART - HORT - HORN // ZORN - HOHN - HORN - HORN - HORT - HART - HALT
Bilderrätsel: Das sind Gabelspitzen
Prüfen Sie Ihren Wortschatz: Sal...

Aus „Theater Mülheimer Spätlese“ wurde „Volxbühne“

Drei Fragen an Jörg Fürst, künstlerischer Leiter und Regisseur der Volxbühne

Warum hat sich das Theaterensemble umbenannt?

Mit dem Neustart im August 2013 hat sich das ehemalige Theater Mülheimer Spätlese in Volxbühne umbenannt, um den programmatischen Wechsel ans Theater an der Ruhr auch nach außen zu dokumentieren. Die Volxbühne, als Ensemble der Generationen am Theater an der Ruhr, versteht sich nicht mehr als reines Seniorentheater, sondern als Bürgertheater, bei dem jeder - unabhängig von Alter und Herkunft - mitmachen kann.

VOLXBÜHNE

Was wurde vom Theater Mülheimer Spätlese übernommen, was hat sich verändert?

Das knapp 30-köpfige Ensemble des ehemaligen Theater Mülheimer Spätlese bildet nach wie vor den Kern der Volxbühne. Es gab altersbedingt mittlerweile einige Abgänge. Im Gegenzug sind neue Spieler zur Volx-

bühne hinzugestoßen, so dass die Ensemblestärke insgesamt beibehalten wurde. Mit der ersten Neuproduktion „WINTERREISE“ von Elfriede Jelinek, hat sich das Ensemble zum ersten Mal an einen zeitgenössischen Theatertext herangewagt und war damit sowohl in Mülheim an der Ruhr, auf dem Festival WildWest in Gelsenkirchen als auch bei 12 ausverkauften Aufführungen in der Alten Feuerwache Köln, sehr erfolgreich.

Mit „mülheim_bombay_satellites“, einer fiktiven Reise des Ensembles ins ferne Indien, kehrten wir dann zu den Wurzeln des Ensembles, eigene Stücke zu entwickeln, zurück. Parallel zu dieser Produktion haben wir ein Wochenendfestival zum Thema Indien mit Vorträgen, Konzerten, einer Ausstellung und Tanzdarbietungen organisiert. Das war für unser Ensemble und unser Publikum ebenfalls eine neue, bereichernde Erfahrung.

Wo sehen Sie die Volxbühne in drei Jahren?

Wir versuchen, die Volxbühne noch

stärker als bisher in Mülheim an der Ruhr zu verankern, wirklich in die Stadt hineinzuwirken. Dies geschieht unter anderem durch die Kooperationen mit Schulen wie zum Beispiel der Gesamtschule Saarn oder der Schule am Hexbachtal. Diese Zusammenarbeit von Jung und Alt auf der Bühne wollen wir in Zukunft noch stärker ausbauen durch gemeinsame Workshops, Schulaufführungen, Diskussionen oder dadurch, dass man das kommende Projekt mit dem Arbeitstitel „XY-METAMORPHOSEN“ auch im Internet verfolgen und kommentieren können wird. Insgesamt wollen wir in den nächsten drei Jahren unseren Untertitel „Ensemble der Generationen“ weiter mit Leben füllen. Geplant ist auch die weitere Zusammenarbeit mit professionellen Theaterleuten auf und neben der Bühne. Neben unseren Aufführungen im Theaterstudio in der Mülheimer Adolfstraße 89a arbeiten wir an weiteren Gastspielen in Köln oder auf bundesweiten Festivals. Die Volxbühne steht immer noch am Anfang eines spannenden Weges ...

Herbstgedanken

An einem sonnigen Herbsttag vor 30 Jahren machten wir von unserem damaligen Heimatort Bochum aus einen Sonntagsausflug nach Kettwig und liefen von dort an der Ruhr entlang nach Mülheim:

vorbei an der Mintarder Brücke, Kocks Loch, Mendener Brücke, Kahlenberg bis zum Wasserbahnhof.

Ein romantischer, schmaler Leinpfad, an dessen Rand Weiden ihre Zweige bis ins Wasser der Ruhr hängen ließen.

Wir sahen winkende Menschen auf den Schiffen der Weißen Flotte, viele Spaziergänger, Läufer, Ruderer - rundum zufriedene Gesichter im Wohlgefühl eines der letzten warmen Tage des Jahres.

Damals habe ich mich in Mülheim und vor allem in die Pfade an der Ruhr verliebt.

Wir sind hierher gezogen und bis heute froh darüber.

Wieder steht ein Herbstanfang bevor. Wir haben den Sommer auskosten, warme Tage und Nächte wie selten erlebt.

Helligkeit von früh bis spät, die uns beschwingte. Blumenfülle, die in Gärten und Parks überquoll.

Und nun ebbt all dies langsam ab. Fast unmerklich werden die Tage kürzer,

die Morgen- und Abendstunden sind oft kühl und feucht, die Farben der Bäume gehen in Rot- und Goldtöne über.

Astern und letzte Rosen, Beeren von Eiben und Feuerdorn leuchten in warmen Tönen, dazu die fein glänzenden Spinnweben mit ihren Tautropfen. Und all die Nüsse, Früchte, Düfte! Ach, der Herbst ist ein besonderes Geschenk.

Die Jahreszeit zum Innehalten, näher hinschauen, still genießen.

Eine Zeit, Wunder zu entdecken in dem Bewusstsein der Endlichkeit.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nach der Fülle dieses Sommers eine besonders schöne Herbstzeit!

„nette Toilette“

Es heißt „Reisen bildet“ und ich kann das nur bestätigen. Dabei kann das, was man lernt, sehr unterschiedlich sein ... Bei einem Aufenthalt in Würzburg freute ich mich darauf, die berühmten Sehenswürdigkeiten kennenzulernen und suchte nach Informationen im örtlichen Tourismus Center. Zahlreiche Broschüren zu Wegen durch sowie Attraktionen und Veranstaltungen in der Stadt lagen in einem Regal für Besucher bereit.

Ausgerechnet auf ein Faltblatt mit der Aufschrift „nette Toilette“ fiel mein Blick als erstes. Aufgeklappt offenbarte es mir, einer Mülheimerin, fast Unvorstellbares: Neben 18 öffentlichen Toiletten, beispielsweise am Hauptbahnhof, im Rathaus, in Parkhäusern oder in der Nähe von Bushaltestellen, gibt es in Würzburg 43 frei zugängliche Toiletten in Lokalen, Cafés und Geschäften, die alle mitmachen bei der Aktion „nette Toilette“.

Die Örtlichkeiten sind angegeben mit Adresse, Öffnungszeiten und Hinweisen wie „behindertengerecht“,

„Wickeltisch“, „kostenpflichtig (50 Cent)“ oder „freiwilliges Toiletten-geld“. Auf einem übersichtlichen Stadtplan sind sie leicht zu finden.

Ich war überwältigt: In Würzburg mit seinen knapp 125.000 Einwohnern (zum Vergleich: Mülheim hat etwa 168.000) gibt es allein in der Innenstadt 61, in Worten - sage und schreibe - einundsechzig saubere, frei zugängliche stille Örtchen.

Auf der Rückseite des Faltblatts las ich:

„Eine Idee, von der alle profitieren - Der Bevölkerung steht ein flächendeckendes Netz an frei zugänglichen Toiletten zur Verfügung, die sauber, gepflegt und teilweise bis spät in die Nacht geöffnet sind.

- Die Gastronomen und Händler gewinnen auf diesem Weg eventuell den einen oder anderen neuen Gast oder Kunden und erhalten von der Stadt eine Aufwandsentschädigung für die Toilettenreinigung.“

Ach, du liebes Mülheim, könntest du dir nicht ein Beispiel an Würzburg nehmen und eine Aktion wie die oben



beschriebene ins Leben rufen? Sicher, in Würzburg gibt es viel mehr Touristen als bei uns und deshalb müssen es hier ja auch nicht 61 Örtchen sein, aber vielleicht 10 bis 15? Du nennst dich doch „sympathische Stadt an der Ruhr“. Mit einer solchen Aktion würdest Du noch viel sympathischer für uns Einwohner und der eine oder andere Besucher käme vielleicht noch lieber oder noch öfter hierher. Ein Traum, zu schön um wahr zu werden? GST-B

Hausnotruf

Auswirkungen durch die Netzumstellung der Telekom bis 2018

Zurzeit werden in Deutschland von diversen Anbietern wie beispielsweise Deutsches Rotes Kreuz, Malteser, Arbeiter-Samariter-Bund, Johanniter, Caritas rund 700.000 Hausnotrufgeräte betrieben. Hilfsbedürftige Menschen jeden Alters können dank dieses direkten Drahts zu den Notrufleitstellen länger selbstbestimmt in ihrer Wohnung leben. Sie müssen keine Angst haben, dass sie bei einem Unfall in den eigenen vier Wänden keine Hilfe rufen können. Bis zum Jahr 2018 wird nun die Deutsche Telekom das analoge Festnetz, über das fast alle Notrufdienste bislang betrieben werden, durch eine digitale Infrastruktur auf Basis des Internet-Protokolls (IP) ersetzen. Im Zuge dieser Umstellung

werden neben dem Analog-Netz auch die parallelen Netze wie ISDN, DSL oder VDSL abgeschafft. Ziel dieser Umstellung ist, ein Netz für alle Dienste zu schaffen sowie eine verbesserte Leistung und Ressourcenverwendung. Was bedeutet das für die Nutzer von Hausnotrufen? Ist dann die Funktionsfähigkeit gefährdet? Drohen aufwendige und mit Kosten verbundene Umstellungsarbeiten?

Im analogen Festnetz kann selbst bei einem Stromausfall noch telefoniert werden. Das funktioniert im IP-Netz nicht mehr – dort angeschlossene Geräte benötigen eine eigene Spannungsversorgung. Es gibt zwar schon Geräte, die über eine sogenannte

unterbrechungsfreie Stromversorgung mittels eines integrierten Akkus verfügen, aber eben nicht alle sind damit ausgestattet.

Deshalb lautet unsere Empfehlung für alle Festnetzkunden:

Nehmen Sie so zeitnah wie möglich Kontakt zu Ihrem Hausnotrufdienst auf, um sicherzustellen, dass Ihr Hausnotruf auch nach der Umstellung reibungslos weiterfunktioniert.

UG





Zu unserem Artikel „**Zum Wegwerfen zu schade**“ (Ausgabe 97/2015) erreichte uns ein Leserbrief von Katharina Wolf aus Mülheim-Speldorf.

Sie macht darauf aufmerksam, dass auch das Briefmarkenapostolat der Steyler Mission in 53757 St. Augustin, Arnold-Jansen-Str. 32, gestempelte Briefmarken sammelt und zugunsten der Mission verkauft. Mit dem Erlös wird die Arbeit der in aller Welt tätigen Missionare unterstützt.

Zu dem Artikel „**Sucht im Alter**“ (Ausgabe 96/2015) teilte uns Dr. Michael Mengel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit, dass es außer den von uns angegebenen drei Stellen für Rat und Hilfe eine weitere Anlaufstelle gibt. Es handelt sich um den Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes der Stadt Mülheim. Hier können sich Betroffene bei Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit sowie auch bei nicht-stoffgebundenen Suchterkrankungen (z.B. Spielsucht) beraten lassen.

Nützliche Haushaltshilfen

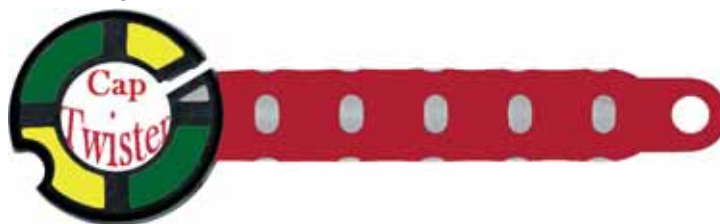
Es gibt vielerlei kleine Helfer, die uns das Leben erleichtern und die häufig schon selbstverständlich geworden sind. Die Liste ist lang und führt über Einkaufstrolley, Leselupe mit Beleuchtung, langarmigem Schuhanzieher, Toilettensitzerhöhung und Kartoffelschäler. Im Fachgeschäft lassen sich noch viele weitere nützliche Helfer für das tägliche Leben finden. Mit einem Zuginstrument, welches auf den ersten Blick wie ein Schuhlöffel aussieht, lassen sich die Ringe an den Konservendosen mühelos anheben. Ein Knopfhaken, der auch als Reißverschlusszieher taugt, kann einhändig bedient werden. Auch spezielle Frühstücksbrettchen sind hilfreich, wenn man das Brot nur mit einer Hand bestreichen kann. Sie besitzen eine Kante und Gumminoppen an der Unterseite, damit das Brettchen nicht wegrutschen kann. Seniorengerechte Telefone mit großer Tastatur und großzügig einstellbarer Lautstärke sind eine angenehme Erleichterung. Und für den Computer gibt es eine Tastatur mit farbigen Großbuchstaben. Mit einem Schreibgriff, der über den Ku-

gelschreiber oder Bleistift geschoben wird, kann man längere Zeit schreiben, ohne dass die Finger schmerzen. Aus Gummi ist auch der sogenannte „Cap Twister“, mit dem sich ohne großen Kraftaufwand Flaschenverschlüsse öffnen lassen. Aus dem elektronischen Bereich kommen die Geräte, welche mit uns sprechen und laut und deutlich die Uhrzeit, Datum, Raumtemperatur oder unser Gewicht verkünden. Selbst ein sprechendes Fieberthermometer kann hilfreich sein, wenn wir auf der alten Quecksilberskala 45 Grad abgelesen haben. So gibt es viele verschiedene „Helferlein“, die uns das Leben ein wenig erleichtern! Der Luxus pur ist jedoch für jeden Seniorenhaushalt der vollautomatische Fernsehsessel mit Aufstehhilfe, in dem sich auch wunderbar ein Mittagsschläfchen abhalten lässt.

Sicher gibt es noch weitere Haushaltshilfen. Welche kennen Sie, liebe Leserinnen und Leser? Welche nutzen Sie? Ihre (guten) Erfahrungen drucken wir gerne ab. Schreiben Sie uns:

redaktion@alt-na-und.de

DB



Alt? na und! -Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989- überparteilich - überkonfessionell

Impressum

Schirmherrin:

**Oberbürgermeisterin
Dagmar Mühlendorf**

Herausgeber und

Anschrift für Leserbriefe:

**Seniorenredaktion der
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Bergstraße 1 - 3**

45479 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: redaktion@alt-na-und.de

Internet: www.alt-na-und.de

Redaktionsmitglieder:

Doris Bröker (DB), Jost Fischer (JF),
Anna-Maria Früh (FAM), Monika Gruber (MG),
Ulrich Gürtler (UG), Christel Hermuth (CH),
Adele Kroner (AK), Rosemarie Mink (RM),
Rita Präckelt (RP), Gudrun Prüssmann (GP),
Erich Rosenkranz (ER), Marianne Schrödter
(MAS), Roland Stiepel (RST), Eva Stoldt (ev),
Hans-Dieter Strunck (DS), Gerda Timper (TI)
Günter Tübben (GT),

Redaktionsleitung:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B)

**Ausgabe 98 gefördert durch die
„Stiftung Bildung und Kultur“**

Auflage:

6.500 Exemplare, gedruckt auf
100% chlorfrei gebleichtem Papier

Druck:

SET POINT Medien
47475 Kamp-Lintfort

Alle Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen bzw. Bildern sowie die Verantwortung für deren Inhalt liegen bei den jeweiligen Urheber(inne)n.

Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2015



Gehirn-Jogging

In vier Schritten wird aus dem Wort
B A R T das Wort **H E M D**.

In jedem Schritt wird ein Buchstabe durch einen anderen ersetzt:

B A R T – H A R T – H A R D – H E R D – H E M D

Jetzt sind Sie an der Reihe:

aus **Z A R T** wird **H O H N**
aus **Z O R N** wird **H A L T**

ev

Bilderrätsel



db

Prüfen Sie Ihren Wortschatz!

Finden Sie den Wortanfang,
der allen Wortbruchstücken
vorangestellt werden kann?

- ... at
- ... ut
- ... sa
- ... to
- ... bei
- ... ve
- ... do

Silbenrätsel

Die ersten und dritten Buchstaben
ergeben einen Satz zur Jahreszeit.

- 01. privater Ermittler.....
- 02. Bezeichnung für einen Schweizer:.....
-
- 03. Flug ins Weltall.....
- 04. Blattwerk in der dritten Jahreszeit.....
-
- 05. Kleiner Nager mit buschigem Schwanz..
-
- 06. frisches, ungekochtes Gemüse.....
-
- 07. Sanitärausstattung.....
- 08. Gemütliches Gehen.....
- 09. Schreibfeld auf Computer.....
-
- 10. Berliner Milieu-Maler.....
-
- 11. Sohn des Dädalus.....
- 12. ohne Mängel.....
- 13. Frauennamen.....

**ba - chen- de - de - eich - eid -
ein - fahrt - frei - ge - hed -
herbst - hoern - ika - kost -
laub - le - ne - nos - raum - ren-
roh - rus - se - spa - ta - tas - tek-
tiv - tur - wan - wand - wig - zie-
zil**

FAM

Vom Siegel zum Stadtwappen

Warum der damalige Bürgermeister Karl von Bock und Polach um 1880 ein dem heutigen Stadtwappen ähnliches Symbol in seinen Briefkopf aufnahm, wissen wir nicht. Vielleicht wollte er die Bedeutung der jungen aufstrebenden Stadt hervorheben und es vergleichbaren Gemeinden gleich tun.

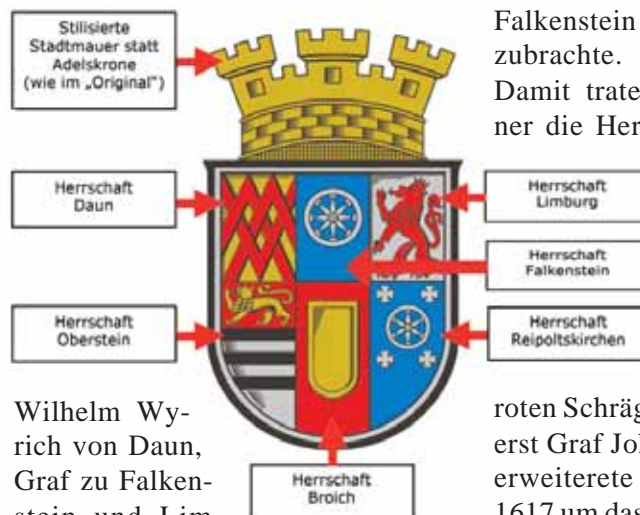
Bis es letztlich zu unserem heutigen schönen Stadtwappen kam, war ein langer Weg.

Als sich nach 1900 abzeichnete, dass Mülheim bald Großstadt sein würde, bemühte sich Oberbürgermeister Dr. Paul Lembke bei den zuständigen vorgesetzten Stellen nicht nur um eine richtige Schreibweise des Namens der Stadt, auch die Form und Ausstattung eines Wappens der Stadt sollte geklärt werden.

Verwaltungsmühlen mahlen oft langsam und so dauerte es rund 30 Jahre bis sich die Stadt entschloss, das Wappen des Broicher Grafen Wilhelm Wyrich, das er 1648 im Schloss Broich anbringen ließ, in modifizierter Form als offizielles Stadtwappen zu übernehmen.

Den Auftrag zur künstlerischen Gestaltung erhielt 1938 der Mülheimer Maler Daniel Traub, der anstelle der Adelskrone eine stilisierte Stadtmauer über das Wappenfeld setzte.

Das Stadtwappen ist Zeugnis eines Teils der Mülheimer Geschichte. Die Reihenfolge der einzelnen Wappen-Felder entspricht dem Namen des Broicher Grafen:



Wilhelm Wyrich von Daun, Graf zu Falkenstein und Limburg, Herr zu Oberstein, Broich und Reipoltskirchen. Dazu liefern die Historiker die geschichtlichen Daten:

Im 12. Jahrhundert saß auf Schloß Broich ein Edelherrengeschlecht gleichen Namens, das als Wappen ein goldenes Schildchen im roten Felde führte. Die Einfachheit der Form spricht für ein hohes Alter.

Lucardis, die Erbtochter von Broich heiratete 1371 den Grafen Dietrich von Limburg und so kam dieser in den Besitz von Broich. Die Grafen von der Burg Hohenlimburg an der Lenne, führten in einem silbernen Schild den roten Löwen.

Vier Generationen später starb dieses Geschlecht im Mannesstamm aus.

Es folgte die Nichte Irmgard von Sayn, die um 1500 den Besitz von Schloß und Herrschaft Broich ihrem Gatten Wirich V. von Daun, Graf zu

Falkenstein und Herrn zu Oberstein, zubrachte.

Damit traten die Daun-Falkensteiner die Herrschaft über unser Heimatgebiet an und blieben bis zum Jahre 1682 die Herren von Schloß Broich.

Alle Dauner Grafen siegelten am Anfang mit einem einfachen roten Schräggitter in goldenem Feld; erst Graf Johann Adolf (1581-1624) erweiterte das Wappen im Jahre 1617 um das Wappen der inzwischen ausgestorbenen Grafen von Falkenstein (am Donnersberg in der Pfalz), deren Besitz nach mehrfachem Wechsel schließlich an sein Geschlecht gefallen war.

Sein Sohn Wilhelm Wirich siegelte ab 1641 schon mit einem fünffeldrigen Wappen mit dem Dauner Gitter als Herzschild in der Mitte und den Wappen von Oberstein und Broich. Nachdem er durch Erbschaft auch die Herrschaft über die Häuser Daun und Hohenfeld-Reipoltskirchen angetreten hatte, stellte er ein ganz neues sechsfeldriges Wappen zusammen, wie wir es jetzt als unser jetziges Stadtwappen kennen.

Wer genau hinschaut wird auch erkennen, woher sich unsere Stadtfarben Gelb und Rot ableiten:

Das gelbe Broicher Wappen liegt im roten Feld. Sage da noch einer, wir seien nicht geschichtsbewusst!

Manchmal wenigstens. DS

Mülheims wahre Bergstraße

Während die unterhalb der Mülheimer Volkshochschule verlaufende Bergstraße ihren Namen lediglich der Tatsache verdankt, dass sie in früheren Jahren um den „Schlossberg“ herum führte, gibt es in unserer Stadt eine Reihe von Straßen, die den Begriff „Berg“ wirklich verdient haben: Bollenberg, Schneisberg, Hingberg seien hier beispielsweise genannt.

Die vermutlich steilste Straße Mülheims aber zeigt uns diese Tatsache in ihrem Namen nicht an. Der steht nämlich für einen ganz anderen Begriff: 1875 wurde an der Dohne das erste städtische Wasserwerk gebaut und zur Druckerhöhung oben auf dem Kahlenberg ein Hochbassin errichtet. Dessen Verbindungsleitung liegt unterhalb der zehn Jahre später angelegten Straße, der sie ihren Namen gab: die Wasserstraße. Sie ist nicht einmal eine richtige Straße, sondern ein gepflasterter Weg, mehrfach unterbrochen von Treppenstufen.

Erklimmen Sie doch einmal diese wahre Bergstraße, das ist gut für den Kreislauf!

DS