

Alt? na und!

Mülheimer Senioren Zeitung

seit 1989

Ausgabe 70

Sept. - Nov. 2008



Wir werden **70!**
Na und?

Ausgabe Nr. 70
19 Jahre „Alt? na und !“
 Wir freuen uns!

In 19 Jahren sind 70 Ausgaben von „**Alt? na und!**“ erschienen. Das ist wie bei einem 70. Geburtstag: Wir blicken zurück, wir blicken voraus und wir haben sogar ein Geschenk bekommen.

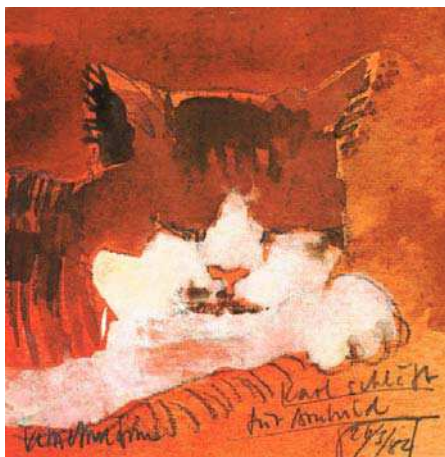
Der bekannte Mülheimer Künstler *Klaus Wichmann* hat unser Titelbild gestaltet. Wir sind jetzt stolze Besitzer eines „echten Wichmann“.

Dafür danken wir Klaus Wichmann sehr herzlich.

Er ist vielfältig in und für Mülheim aktiv.

So begleitet er die Arbeit der „Mülheimer Initiative für Toleranz“ (MIT) inhaltlich und künstlerisch. Er hat *Carl Arnold Kortums* „Die Jobsiade“ illustriert (erschienen 2007 im Klartext Verlag), und er setzt die Geschichte seiner Vorfahren, die wie viele andere auch - aus Polen ins Ruhrgebiet gekommen sind, künstlerisch ins Bild. Klaus Wichmann macht noch viel mehr. Nachlesen und Angucken lohnt sich unter:

www.wichmann-kommunikation.de



Uns bleibt auch nichts erspart:
Gedenktage

Jetzt fordert die Familienministerin *Ursula von der Leyen* noch einen „Oma-und-Opa-Tag“, weil die Senioren in der Gesellschaft eine wichtige Rolle spielen, die gestärkt werden soll.

Wie so ein Tag genau aussehen könnte, hat die Gute nicht gesagt. Werden an so einem Festtag die Enkel bei Oma und Opa abgeladen, und die Eltern verdrücken sich? Oder wäre das eine gute Gelegenheit, um mit ihnen in aller Ruhe bei Kaffee und Kuchen über Patientenverfügung, Beerdigung und Ent-oder Beerben zu reden?

Selbstlos sind solche Gedenktage ja nie. Entweder wollen die Vereinten Nationen das Bewusstsein erweitern wie mit dem „Weltwassertag“, dem „Tag der Tropenwälder“ und dem „Tag zum Schutz der Feuchtgebiete“. Oder es werden Geschäfte gemacht. Am 10. Mai war der bundesweite Aktionstag „Nachhaltiges Waschen“. Die Floristen profitieren vom „Muttertag“, die Brauer vom „Vatertag“ und demnächst, nämlich am 26. September, die Röstereien vom „Tag des Kaffees“. Und, falls Sie es nicht wissen: Am 5.9. ist der „Deutsche Kopfschmerztag“ und am 15. Oktober „der Tag des weißen Stocks“. Wir gedenken am „Tag des Lärms“, wahrscheinlich auch bald am „Tag des Friseurs“?

Sind solche Gedenktage wichtig für das menschliche Miteinander? Sie strukturieren jedenfalls unser Privatleben und das der Wirtschaft. Wir gedenken anstatt zu denken.

Ein „Tag des Nichtgedenkens“, ein „Nichtstag“, einer, an dem die Leute selbständig denken, woran sie denken wollen – das hätte doch was!
 DST

In dieser Ausgabe

Zur Nr. 70 / Gedenktage	2
Wartezeiten / Stempelgeld	3
vhs: Mehr Frauen / Neuer Besen ..	4
Mülheim, unsere Stadt	5
Buchbesprechung / Mülheim Pass	6
Ihr gutes Recht / Tagesbetreuung .	7
Jung hilft Alt / Nur Mut!	8
Von Maßen und Gewichten	9
Kritik / Theaterarbeit	10
Theaterlabor / Generationen	11
Kühlschrank / D-Mark	12
Reife Leistung - Heinrich Zille	13
Mittagstisch / Abschied	14
Gehirnjogging / Silbenrätsel	15
Gedicht / Ausgabe 70	16

Impressum

überparteilich, überkonfessionell

Schirmherrschaft:

Oberbürgermeisterin

Dagmar Mühlenfeld

Herausgeber:

Seniorenredaktion der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Bergstr. 1-3
 45479 Mülheim an der Ruhr
 E-Mail: redaktion@alt-na-und.de
 Internet: www.alt-na-und.de

Redaktionsteam:

Brigitte Block (BB), Gudula Bostelmann (GB), Marga Dzendzalowski (MD), Anna-Maria Früh (FAM), Fred Gnuschke (FG), Monika Gruber (MG), Adele Kroner (AK), Rosemarie Mink (RM), Edith Ramin (era), Erich Rosenkranz (ER), Hans-Gerhard Rumpf (HGR), Norbert Scharf (NOS) Walter Schnöller (SW), Marianne Schrödter (MAS), Dorothea Stehkämper (DST), Eva Stoldt (ev), Gabriele Strauß-Blumberg (GSt-B, Redaktionsleitung), Hans-Dieter Strunck (DS).

Titelbild: Klaus Wichmann, gedruckte Malerei (Linoldruck, Acrylmalerei, Zeichnung und Lack)

Auflage: 6.500 Exemplare auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier

Druck: Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

Briefe und Beiträge:

Für eingereichte Manuskripte wird keine Abdruckgarantie gegeben. Rücksendung erfolgt nicht. Kürzungen und sinngemäße Änderungen bleiben vorbehalten. Alle Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen sowie die Verantwortung für deren Inhalt liegen bei den Verfasserinnen und Verfassern in Wort und Bild.

Lange Wartezeiten für Kassenpatienten

Das „Institut für Gesundheitsökonomie“ der Universität Köln hat herausgefunden, dass Kassenpatienten bei Facharzt-Terminen dreimal so lange warten müssen wie Privatversicherte. Das muss aber nicht in jedem Fall akzeptiert werden.

Ich bin der Frage am Beispiel der AOK Rheinland – Hamburg nachgegangen, was die Krankenkasse in solchen Fällen tut, um ihren Versicherten zu einem schnelleren Arzt-Termin zu verhelfen.

Die AOK kümmert sich innerhalb von drei Tagen um einen schnelleren Facharzt-Termin, wenn es bei akuten Problemen erforderlich ist. Außerdem gibt es eine Servicestelle, die in solchen Fällen weiter hilft. Die Telefon-Nummer steht auf jeder Versichertenkarte.

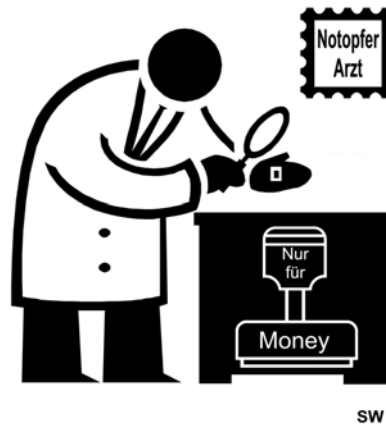
Sie sehen, es gibt Möglichkeiten. Bitte wenden Sie sich bei übermäßig langen Wartezeiten an Ihre Krankenkasse. Sie ist der Dienstleister für die Versicherten und hilft Ihnen so gut wie möglich weiter.

Eine zusätzliche Information: Die AOK schließt seit dem 01.01.2008 sogar Verträge mit Hausärzten ab, um zu regeln, dass die Wartezeit der Patienten 30 Minuten möglichst nicht überschreiten soll.

Das finde ich erfreulich, wenn es denn funktioniert! RM

„Stempelgeld“ für Mülheimer Ärzte

Manche Krankenkassen gewähren beim „Nachweis einer gesunden Lebensführung“ eine Prämie. Der Nachweis muss durch Eintragungen in einen „**Bonus-Pass**“ erbracht werden, so gibt es z.B. bei einer Impfung einen Stempleintrag durch den Arzt.



Diese Bestätigung erfolgte bislang problem- und kostenlos.

Ende letzten Jahres verlangte mein Hausarzt hierfür plötzlich eine Gebühr in Höhe von 2,00 Euro.

Auf meine erstaunte Nachfrage erklärte mir die Arzthelferin, dies hätten die Mülheimer Ärzte so beschlossen, denn:

„Der Patient bekommt ja dafür Geld von der Krankenkasse und davon möchten wir auch etwas haben.“

Da diese Dame immer besonders freundlich war und außerdem nur auf Anweisung handelte, zahlte ich meinen Obolus.

Vor kurzem war ich in Behandlung bei einer Hautärztin. Auf Anfrage nahm sie den gewünschten Eintrag vor und forderte ebenfalls 2,00 Euro für den Stempleintrag.

Für mich ein Anlass, dieses Mal die Ärztin selbst nach einer Begründung zu fragen. Diese beinhaltete die bekannte Klage über die schlechte Bezahlung für die ärztlichen Dienstleistungen, welche letztendlich zu einer „Empfehlung“ der Mülheimer Ärzte geführt hätte, den Stempel-Service nicht mehr kostenlos durchzuführen.

Mein darauf geäußertes Unmut und der Hinweis, dass dieser Service in den Nachbarstädten Essen und Duisburg nach wie vor kostenlos sei, führte dazu, dass Frau Doktor den bereits getätigten Eintrag im Bonusheft mittels „TippEx“ entfernte und sagte:

“Dann lassen Sie sich doch den Eintrag von Anderen machen.“

Dieses Verhalten spricht nach meiner Meinung für sich, so dass sich jeder Kommentar erübrigt. Nur frage ich mich, ab wann die Mülheimer Ärzteschaft auch noch Gebühren für die Benutzung von Toilette und Garderobe verlangen wird. Wetten, dass dies auch noch auf die Mülheimer Patienten zukommt?!

SW

Anmerkung der Redaktion

Diesen Artikel haben wir der Krankenkasse des Autors und der Kassenärztlichen Vereinigung Mülheim mit der Bitte um eine Stellungnahme zugeschickt. Wir haben keine Antwort bekommen.



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule (vhs) Mülheim bietet einen neuen Kursus an. Er heißt:

Mehr Frauen für unsere Stadt - wir machen mit!

Dieser Kursus will Frauen zum politischen Engagement in ihrem Umfeld ermutigen.

Die Themen sind u.a.:

- Leben in der Stadt (Leben in unserer Stadt von Frauen gesehen, „Frauen-Perspektiven“)
- Wie macht Frau Politik (Gespräch mit Stadtverordneten)
- Rhetorik / Kommunikation (Grundregeln und praktische Übungen)
- Die Ratssitzung (Vorbereitung, Teilnahme, Nachbereitung)
- Handlungsort Kommune (1x1 der Kommunalpolitik)
- Handlungsmöglichkeiten und persönliche Perspektiven

Am Ende des Kursus erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen.

Kursnummer: 2204
Do., 19.30 – 21.45 Uhr
25.9. – 11.12.2008 (10x / 30UE)
Kursgebühr: 20,00 EUR
TeilnehmerInnenzahl: 8 - 14
Auskunft und Anmeldung:
Helga Richter-Lönnecke,
Telefon 0208/455-4314

„Neuer Besen“ für Mülheim

In einem Pressegespräch, zu dem die MST (Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH) am 02.06.2008 eingeladen hatte, wurde der neue City-Manager *Dennis Fischer* vorgestellt. Der Dipl.-Ing. für Raum- und Umweltplanung hat u. a. die Aufgabe, sich um das Geschäftsflächenmanagement und die Sauberkeit in der Mülheimer Innenstadt zu kümmern.

Dazu gehört als langfristiges Ziel auch die Revitalisierung der Innenstadt.



Nach Auffassung der *Alt? na und !*-Redaktion muss eine solche Revitalisierung die Bevölkerungsstruktur in Mülheim berücksichtigen, denn mehr als die Hälfte aller Mülheimer ist älter als 50 oder jünger als 10 Jahre.

Wenn an dieser Tatsache vorbei geplant wird, können zwar die Leerstände behoben, das Warensortiment verbessert oder die Graffitis entfernt werden:

Die Innenstadt würde trotzdem nicht angenommen.

„*Alt? na und !*“ hat den City-Manager darauf hingewiesen,

dass neben guten Fachgeschäften vor allem Sitzgelegenheiten und Kaffeeangebote in den Geschäften, mehr öffentliche Toiletten, abendliche Sicherheit auf den Straßen und Waren-Bringdienste mehr Aufenthaltsqualität schaffen würden.

Die Leiterin der MST ergänzte diese Information dahingehend, dass solche Annehmlichkeiten auch jungen Müttern, schwangeren Frauen und Kranken jeden Alters zu Gute kämen.

Selbstverständlich soll der neue Mann eine Einarbeitungszeit haben. „*Alt? na und !*“ wird nach einigen Monaten überprüfen, ob die Resultate seiner Arbeit die Belange der von uns benannten Mehrzahl der Mülheimer Bürger berücksichtigen.

Wir wünschen Dennis Fischer viel Erfolg bei seinem Einsatz.

Bild und Text: FG

Lösung Silbenrätsel:
rückwärts – Horoskop – Erika – Rakete
- beğabt – Schiene – Teenager – dito
- Einlass – Rente – wiegen – in
flagrant – Novum – Täuschung –
extra – Radler – kaput – Akademie –
nörgeln – Nachlass – WC –
altmodisch – Radio – Tabelle –
Eierkuchen – Nonne
Späte Rosen im Garten: schöner
Herbst. Der Winter kann warten.
Lösung Gefo:
Kiefer
1. Baum, 2. Kauwerkzeug,
3. Tennisspieler.



Mülheim unsere Stadt!

Ruhrbania, Rathaussanierung, Heifeskamp ...,

wenn ich der Presse glauben darf, sind es diese Themen, die die Mülheimer Bürger beschäftigen. Bietet die Stadtverwaltung jedoch Informationsgespräche dazu an, geht kaum einer hin!

Kennen die Mülheimer Bürger schon alles?

Natürlich weiß ich nicht, ob das, was in der Stadt geschieht, richtig, durchdacht und zukunftsweisend ist. Aber, wer will schon für sich in Anspruch nehmen, immer alles richtig zu machen?

Eines sollte sich jedoch jeder vor Augen halten:

Es ist unsere Stadt!

Sie gehört nicht der Oberbürgermeisterin, dem Stadtrat oder den Parteien.

Wir alle sind aufgefordert, am Wohl und Wehe dieser Stadt mitzuwirken. Das kann im Kleinen anfangen, indem nicht allerlei Müll auf die Straße geworfen wird; und wir sollten die, die es trotzdem tun, anspre-

chen, um ihnen ihr Fehlverhalten deutlich zu machen.

Müssen die Tauben in der Stadt gefüttert werden? Sie finden genug zu fressen. Muss auf Rad- oder Fußwegen geparkt werden, nur um 5 m Fußweg zu sparen? Diese Aufzählung könnte ich beliebig fortsetzen.

Die von Seiten der Stadt und Politik angebotenen Informationsveranstaltungen zu Fragen der Stadtentwicklung, Baumaßnahmen, Senioren und Jugend usw. sollten Sie besuchen, um sich ein Bild zu machen. Es hilft Ihnen und der Stadt, in der Sie sich wohl fühlen wollen nichts, wenn deren Entwicklung nur „meckernd“ begleitet wird.

Bei solchen Veranstaltungen muss dann z.B. die Stadtverwaltung auch Auskunft darüber geben, warum das

Rathaus erst zur halben Ruine heruntergewirtschaftet wird, um dann mit einem Millionenaufwand saniert zu werden.

Warum sind öffentliche Gebäude wie Schulen oft in einem solch erbärmlichen Zustand, dass schon die Fenster zugenagelt werden müssen?

Äußern Sie Wünsche! Machen Sie Vorschläge! Bereichern Sie die Planungen vom „grünen Tisch“ durch bürgernahe Ideen!

All dies und noch viel mehr können Sie zur öffentlichen Diskussion stellen und somit einen ganz konkreten Beitrag leisten.

Mülheim zählt für mich und viele andere Bürger zu den schönsten Städten weit und breit.

Dass es so bleibt, liegt auch in unserer Hand. Text und Foto: DS

„Schwarz, Rot, Grau – Altern in Deutschland“

heißt der Titel eines lesenswerten Buches von Heribert Prantl und Nina v. Hardenberg.

Keiner möchte alt sein. Mit Anti-Aging-Maßnahmen wird versucht, die Folgen des Älterwerdens aufzuhalten. Viele Menschen versuchen, die eventuellen Probleme dieser Lebensphase zu ignorieren. Das nutzt aber nichts. Weil wir länger leben und älter werden, müssen wir uns diesen Problemen stellen. Wir sollten handeln, uns informieren, unsere Wünsche schriftlich niederlegen und nicht alles dem Zufall oder den Angehörigen überlassen.

In unseren Ausgaben Nr. 53/2004 und Nr. 64/2007 hatten wir bereits darauf hingewiesen, wie wichtig eine Patienten- und Betreuungsverfügung ist.

Das oben genannte Buch ergänzt dieses Thema. Es enthält viele praktische Tipps und nützliche Adressen.

Die Herausgeber beleuchten sachlich und informativ u. a. die folgenden Themen:

- Altern in den eigenen vier Wänden.
- Wie findet man einen guten Pflegedienst?
- Wie bleibt man rüstig?
- Wann ist der Zeitpunkt für den Umzug gekommen?
- Entscheidungen am Lebensende
- Pflege im Ausland.
- Die Zukunft der Pflege.



(Buch: „Schwarz, Rot, Grau – Altern in Deutschland“, Süddeutsche Zeitung, Hrsg. Heribert Prantl und Nina v. Hardenberg – 192 Seiten, 12,90 Euro). Wenn Sie weitere Fragen zum Betreuungsrecht, ehrenamtlichen Betreuern und Vorsorgevollmachten usw. haben, hilft Ihnen u.a. auch gerne der Evangelische Betreuungsverein des Diakonischen Werkes, Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 3003-262, -263, -273 weiter. GB

MülheimPass – für Menschen mit geringem Einkommen

Früher gab es einen *Sozialpass für Sozialhilfe- und Arbeitslosengeld II-Berechtigte ohne Zuschlag*. Dieser wurde durch den *MülheimPass* abgelöst.

Sein erweitertes Angebot bringt auch für andere Menschen mit geringem Einkommen zahlreiche Vergünstigungen bzw. Ermäßigungen.

Der MülheimPass ist eine Plastikkarte im Scheckkartenformat. Sozialhilfeberechtigte und Arbeitslosengeld II-Bezieher sowie alle anderen Empfänger von Transferleistungen haben diesen Pass bereits automatisch per Post erhalten.

Vielleicht sind auch Sie anspruchsberechtigt? Dies können Sie vorab im Internet nachsehen und das mit dem Online-Vordruck zur Berechnung überprüfen. Dort finden Sie

auch einen Katalog, der aufzeigt, in welchen Einrichtungen und Partnerunternehmen der Stadt Vergünstigungen gewährt werden:

www.stadt-muelheim.de

Bei Fragen und dem Pass-Antrag wenden Sie sich an das Sozialamt

im Rathaus, Eingang Schollenstraße (Ellen Vollmann, Tel.: 455 50 10), an die Sozialagentur Eppinghofer Straße 50 oder an die Sozialagentur Kaiser-Wilhelm-Str. 29 a.

GB



§ Ihr gutes Recht §

Dem „Drücker“ auf den Leim gegangen.

Jeder weiß, dass Haustürgeschäfte ungewollte Folgen haben können. Umgangssprachlich als „Drückerkolonne“ bezeichnete Verkäufer im Außendienst wollen zumeist Zeitschriften-Abonnements, Telefonanschlüsse oder vorgeblich gemeinnützige Spenden einwerben. Sie bedienen sich dabei oft unmoralischer oder krimineller Methoden.

Generell sollten Sie nicht bestellte Verkäufer direkt an der Haustüre abweisen. Haben Sie sich dennoch überreden lassen, eine Unterschrift zu leisten, sollte zumindest eine Kopie des Kaufvertrages mit korrekt ausgefülltem Vertrags-Datum und Unterschrift des Verkäufers einbehalten werden.

Ein Widerruf, im Hinblick auf die im Vertragsabschluss abgegebene Willenserklärung, kann binnen 14 Tagen gem. §§ 312, 355 BGB erfolgen. Diese Regelung gilt nicht für Sofortkäufe (Ware gegen Geld) für 40 Euro oder weniger. Sollte die Frist versäumt worden sein, kann

eine Anfechtung des Vertrages wegen arglistiger Täuschung gem. §§ 123 ff. BGB in Betracht kommen. In einem solchen Fall ist ein Gesprächsprotokoll mit Datum und Uhrzeit sinnvoll, welches die Aussagen des Verkäufers bezüglich seiner persönlichen Situation, möglichen Einschüchterungsversuchen etc. enthält. Wenn sich mehrere Kunden, z.B. aus der Nachbarschaft, bei einer staatlichen Stelle mit ähnlichen Protokollen melden, ist die Glaubwürdigkeit eines solchen Beweismittels auch ohne Zeugen wahrscheinlich.

Eine Broschüre mit dem Titel „Der goldene Herbst“ bietet einfache, aber wirkungsvolle Tipps zu Sicherheitsvorkehrungen gegen Trickdiebe und -betrüger an der Wohnungstür. Darüber hinaus wird die verbraucherfreundliche Gesetzeslage bei Haustürgeschäften erläutert und zu aktiver Nachbarschaftshilfe ermutigt. Für die Sicherheit unterwegs hält der Band wertvolle Ratschläge



zum Schutz vor Taschen- und Trickdieben wie etwa „Taschenträgern“, vor Handtaschen- und Straßenräubern sowie vor Rowdies in öffentlichen Verkehrsmitteln bereit. Es werden die Tücken der beliebten „Kaffeefahrten“ erläutert und Hinweise gegeben, wie Sie sich als Zeuge einer Straftat in der Öffentlichkeit zu verhalten haben. Herausgegeben von der Polizei des Landes NRW, in Polizeidienststellen erhältlich. Im Internet finden Sie die Broschüre unter :www.polizei-nrw.de ER

Tagesbetreuung erwünscht?

Das Altenheim Hildegardishaus informierte uns über ein neues Angebot für Demenzerkrankte und Senioren, das auch der Entlastung pflegender Angehöriger dient.

In gemütlicher Atmosphäre sollen gemeinsame Aktivitäten wie kochen, singen, spielen und klönen Abwechslung bringen

Wir haben dies zum Anlass genommen, die anderen Mülheimer Altenpflegeeinrichtungen nach deren Angeboten zur Tagesbetreuung zu fragen. Dabei stellte sich heraus, dass einige der Häuser noch an solchen Konzepten arbeiten. Bei den vorhandenen Angeboten bestehen Unterschiede

nicht nur in den Preisen, sondern auch in den Leistungen. Wir empfehlen daher, vor einer Entscheidung Kontakt mit den Anbietern aufzunehmen und die Angebote sorgfältig zu prüfen.

In der Tabelle finden Sie einige Beispiele.

Nicht verstehen können wir allerdings, dass einige Pflegeeinrichtungen unsere wiederholten Anfragen ignorierten.

Diesem Thema sollte nach unserer Auffassung mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden. AK

Einrichtungen	Ansprechpartner	Zeiten	Kosten
Ruhgarten Mendener Str. 104	Frau Happe Tel.: 99513-12	Mo. bis Fr. 8 - 16 Uhr	ca. 70 Euro/Tag je nach Pflegestufe
Hildegardishaus Kirchstraße 91	Frau Bock Tel.: 419090	Mo. bis Fr. 8 - 14 Uhr	29 Euro/Tag incl. Abhol- und Rückfahrtservice
Café Theodor Kaiserstraße 31	Frau Hackert- Kleinken Tel.: 4843333	Dienstags 10 - 13 Uhr	5 Euro/Stunde

Jung hilft Alt – gemeinsam statt einsam

Heute treffe ich Linda, eine Mitschülerin meines Sohnes. Sie berichtet mir über ein Projekt einiger Schüler des Gymnasiums Heißen.

Es entstand aus der Idee, eventuell vorhandene Vorurteile älterer Menschen gegenüber Jugendlichen auszuräumen. Die Schüler wollten durch Flugblätter, die in Arztpraxen in der näheren Umgebung ausgelegt wurden, Adressen von älteren Menschen bekommen, um sie zu besuchen. Leider war dieser Aktion kein Erfolg beschieden.

Zu diesem Zeitpunkt waren bereits viele Schüler an dem Projekt interessiert. Erst die Mithilfe eines örtlichen Pflegedienstes brachte den gewünschten Erfolg. So wurde im März 2007 eine Pilotgruppe aufgestellt, die aus 12 Schülern bestand. Jeweils zu zweit besuchten sie einmal wöchentlich eine ältere Person.

Das Pilotprojekt wurde ein voller Erfolg! Nicht nur die Unsicherheit bei den Jugendlichen löste sich auf, auch die anfängliche Skepsis der älteren Menschen wich allmählich. Ein Höhepunkt war sicherlich das „Wiesenfest“, welches im Mai 2007 mit Jung und Alt zum ersten Mal gefeiert wurde. Die Senioren beteiligten sich gerne mit selbstgebackenem Kuchen und die Jugendlichen konnten viel Zuspruch für ihre Idee gewinnen. Es wurden weitere Kontakte geknüpft.

Ein Sozialarbeiter des örtlichen Pflegedienstes trifft sich wöchentlich mit der Schülergruppe zum Erfahrungsaustausch, zur thematischen Aufarbeitung von Besonderheiten, die sich im Umgang mit Senioren ergeben, und zur weiteren Planung des Projektes.

Jeweils zwei Schüler besuchen einmal in der Woche die Senioren zuhause oder öfter, wenn Hilfe be-

nötigt wird. Nach den Wünschen der älteren Menschen wird entweder gespielt, spazieren gegangen oder es findet ein Gespräch bei einer Tasse Kaffee statt. Jeder Besuch der zwei Schüler wird auf das individuelle Bedürfnis des Gastgebers abgestimmt und es wird versucht, auf das Lebensumfeld dieser Person einzugehen. Es gibt keinen festen Ablauf bei diesen Treffen, alles geschieht nach Absprache mit den Senioren.

Manche dieser Gruppen haben auch zwischendurch telefonischen Kontakt, und die Schüler können somit auf gesundheitliche und gefühlsmäßige Besonderheiten reagieren.

Mittlerweile wird deutlich, dass sich das Verhältnis zwischen den Jugendlichen und den Senioren verbessert hat. Gegenseitige Vorurteile wurden abgebaut, was zu einem besseren Verstehen auf beiden Seiten führte. Wegen des Erfolgs wurde die Pilotgruppe von anfangs 12 Schülern auf etwa 100 Schüler aufgestockt. Das Projekt spricht sich herum und immer mehr Senioren möchten auch dabei sein!

Ende Mai 2008 wurde das Wiesenfest mit großem Erfolg wiederholt. Dadurch angespornt möchte die Schülervvertretung des Gymnasiums Heißen versuchen, das Projekt über Heißen-Heimaterde hinaus auszuweiten. NOS

Adresse für Leserbriefe

Senioren-Redaktion der
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Bergstr. 1 - 3
45479 Mülheim an der Ruhr

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

Nur Mut

Zum Geburtstag bekam ich von meinen Kindern einen Gutschein für eine kosmetische Gesichtsbehandlung geschenkt. Mit wachsendem Unbehagen sah ich dem Termin entgegen. Hatte ich mich doch nie dafür erwärmen können, auf einer Liege eingeeengt mein Gesicht ohne medizinische Notwendigkeit fremden Händen auszuliefern. Als es soweit war, betrat ich voller Vorbehalte das Institut.

Meinem eingefrorenen Lächeln wurde von einer sympathischen Frau ein freundliches Strahlen entgegengebracht. Als ich mich dann auf der bereitstehenden Liege ausstreckte, beengte sie mich gar nicht – im Gegenteil: Weiche Tücher hüllten mich ein. Der Behandlungsraum war erfüllt von leiser Musik und einem sehr angenehmen Duft, so dass ich sogar bereitwillig die Augen schloss.



Während Duft, Musik, Masken, Wässerchen und Cremes ihr Werk taten, glitt ich in eine Art Wachtraumphase, die spätestens bei der gekonnten Gesichtsmassage meinen Vorbehalt, ausgeliefert zu sein, ausräumte. Ich konnte mich ruhig und gelöst nicht nur der Kosmetikerin anvertrauen, sondern auch mir selbst, meinen Gedanken und Gefühlen. Welch eine Wohltat!

Langsam verklang die Musik; die Behandlung war zu Ende.

Zwei strahlende Lächeln, ein kräftiger Händedruck und ich brannte darauf, mit weicher Haut und gestärktem Sinn dem Alltag wieder zu begegnen.

MG



Von Maßen und Gewichten

Keine Grenzkontrollen, einheitliche Währung, fast überall freie Fahrt. Der reiselustige Deutsche genießt in vielen europäischen Ländern bereits diese Vorzüge.

Darüber hinaus gilt in fast allen Ländern das *metrische* System, wonach in Metern und Kilogramm usw. gemessen wird. Aber das war selbst innerhalb deutscher Grenzen nicht immer so.

Ein Kaufmann, der in früheren Jahrhunderten seine Ware an den Kunden bringen wollte, hatte u.U. nicht nur mit anderen Währungen und unterschiedlichen Zöllen zu rechnen, sondern auch mit unterschiedlichen Maßen und Gewichten. So maß ein Fuß im Hessischen 25 cm, im Badischen dagegen 30 cm, was zu der Frage führt, ob diese Menschen auf größerem Fuß lebten. Ein Schoppen beinhaltete in Baden 0,375 Liter, in Hessen 0,4 Liter und in Württemberg 0,459 Liter. Dem Dürstenden wird das schon nicht egal gewesen sein. Ganz sicher nicht egal konnte es dem Kaufmann sein, der diese Unterschiede bei der Berechnung der Ware berücksichtigen musste. Auf seinem Weg zum Kunden, immerhin schaffte man auf einer Tagesreise weitestgehend staufrei 27 bis 36 km, konnte er so seine Fähigkeiten im mathematischen Dreisatz üben.

Von den alten Maßen und Gewichten sind heute nur noch wenige bekannt und noch weniger gebräuchlich. Das Pfund ist wohl noch am geläufigsten und das Lot (1/30 Pfund) war noch lange für Kaffeetrinker und Freunde in der Not das Maß der Dinge. Manch anderes Maß finden wir noch in Kreuzworträtseln. Altes Papiermaß mit vier Buchstaben: das Ries oder als altes Längenmaß: die Elle, die vom Ellbogen bis zur Mittelfingerspitze reichte.

Klafter, Scheffel, Joch, Hufe, Himten, Zuber, Fuder, Ster, Morgen, Last und wie sie alle heißen, sind Einheiten, die mehr oder weniger in Vergessenheit geraten. Selbst Maße aus jüngerer Zeit haben sich geändert: Sie wurden mit neuen Namen versehen (aus Millibar wurde Hektopascal) oder es wurden neue Einheiten eingeführt (z.B. gilt kW statt PS für die Leistung eines Motors oder die Einheit Beaufort für die Windgeschwindigkeit).

Früher waren manche Erklärungen für eine Einheit relativ einfach nachzuvollziehen.

Eine „Mannsmahd“ war die von einem Mann an einem Arbeitstag abzumähende Wiesenfläche oder ein „Morgen“ die mit einem Ochsen am Vormittag pflügbare Ackerfläche. Auch die Elle war ein Maß, was man praktisch „natürlich“ mit sich führte. Allerdings wurden alle drei Einheiten sozusagen „über den Daumen gepeilt“, denn Mann war nicht gleich Mann und Elle nicht gleich Elle.

Heute, im metrischen Zeitalter, werden die Definitionen von Maßen und Gewichten nach dem SI (Système international d'unités) festgelegt. So ist z.B. ein Meter die Länge der Strecke, die das Licht im Vakuum während der Dauer von $1/299\,792\,458$ Sekunden zurücklegt, wobei eine Sekunde das $9\,192\,631\,770$ -fache der Periodendauer der dem Übergang zwischen den beiden Hyperfeinstrukturniveaus des Grundzustandes von Atomen des Caesium-Isotops ^{133}Cs entsprechenden Strahlung misst.

Gut, dass wir in den beiden Fällen die Uhr und das Metermaß haben, oder sagen wir Zollstock, ohne uns über das „Maßgebende“ Gedanken machen zu müssen?

Auf die Definition der anderen metrischen Größen verzichte ich lieber, weil vielen selbst die Einheit noch nicht geläufig ist. Macht nichts! Denn wichtig für unser Leben ist vor allem ein Quentchen Glück.

Text und Fotos: FAM



„Bis zum Letzten...“

... lautet der Titel der 17. Eigenproduktion vom *Theater Mülheimer Spätlese*. 13 Schauspieler des Ensembles lassen das Publikum die Situation pflegender Angehöriger nachfühlen:

das schlechte Gewissen, Hilflosigkeit, Streit mit den Geschwistern um die Verteilung der Lasten und ums Geld, Überforderung, Frust, Ohnmacht, Wut, häusliche Gewalt.

Das ist kein fröhlicher Theaterabend, aber ein sehr bewegender. Eine Collage von Monologen und Dialogen lässt den Zuschauer immer wieder fühlen: „Das habe ich auch schon erlebt.“ - „Das könnte auch



auf mich zukommen.“ Das karge Bühnenbild erinnert an einen großen Käfig, in dem die Schauspieler wie

Gefangene agieren. Deren außergewöhnlich gute Darstellung und die ausgezeichnete Bühnen-Beleuchtung verstärken das intensive Theatererlebnis.

Viele (ältere) Menschen verdrängen Probleme, die sie haben oder die auf sie zukommen könnten. Umso wichtiger und mutiger vom Theater Mülheimer Spätlese ist es, ein so brisantes Thema auf die Bühne zu bringen.

Das, was sich meist hinter verschlossenen Türen abspielt, wird an die Öffentlichkeit geholt. Die Betroffenen erfahren, dass sie nicht allein sind und eine Diskussion über die Situation pflegender Angehöriger wird angestoßen.

Text: GST-B; Bild: Eckhard Friedl

Theaterarbeit im Alter

Was heißt schon Alter? Ich bin 79 und seit zehn Jahren aktives Mitglied beim *Theater Mülheimer Spätlese*.

Wie kommt man dazu? Eine gute Frage! Irgendwann habe ich von dem Theater gelesen, es interessierte mich, ich habe Kontakt aufgenommen, einen „Einsteigerkurs“ gemacht und seitdem füllt diese Theaterarbeit einen großen Teil meines Lebens aus. Übrigens - auch meinen Mann konnte ich für die Theaterarbeit gewinnen, allerdings nicht auf der Bühne, sondern im technischen Bereich. Es hat schon was, wenn man sich mit seinem Partner für die gleiche Sache engagieren kann.

Nun kann man nicht einfach sagen: „Hallo, hier bin ich, nun lasst mich mal schön auf die Bühne!“ Ohne Schweiß, kein Preis. Es ist eine Herausforderung! Bin ich in der Lage die Vorstellungen des Regisseurs umzusetzen? Meine sprachlichen und spielerischen Talente so einzubringen, dass die Figur auf der Bühne hinterher glaubhaft ist? Voraussetzung ist: den Hinweisen zu folgen, die vom Regisseur kommen. Aber: umsetzen muss ich es ganz allein.

Alles an dieser Theaterarbeit fasziniert mich. Es ist ja nicht nur das Einsteigen in eine andere Person, sondern vor allem auch das Entwickeln dieser einzelnen Personen. Man muss sich vorstellen: ein ganzes Team entwickelt zusammen ein Theaterstück. Von der Idee bis hin zur Premiere. Da gibt es auch ganz schön heftige Diskussionen. Natürlich unter der Leitung unseres Profis. Ich bin immer wieder fasziniert von den Ergebnissen. Zu all dem kommt dann irgendwann auch das Lernen des Textes. Und das ist manchmal ganz schön „happig“! Auch wenn ich eigentlich immer gerne gesagt habe, wo es langgeht. Hier muss und will ich mich in das Gefüge voll einfinden.

Es kostet viel Zeit und Engagement - es gehört

auch ein gerüttelt Maß eiserner Wille dazu, aber es gibt mir so unwahrscheinlich viel zurück. Wenn ich nach einer Vorstellung vor dem Publikum auf der Bühne stehe und den Applaus genieße, bin ich richtig glücklich. Vollkommen ausgepumpt zwar, aber so was von zufrieden!

Und dann das Zusammensitzen nach der Vorstellung. Das Ausklingen lassen dieses Tages. Es gibt immer etwas zu erzählen, zu besprechen und es gibt immer etwas Leckeres zur Stärkung. Auch flüssig. Also, was heißt hier alt?

Hannelore Peters, Bild: Eckhard Friedl





Am 11.04.2008 fand die Premiere des Japanischen No-Stückes „99 Nächte“ von Kanami/Zemami in deutscher Sprache statt. Es bietet Theatergenuss in Anlehnung an Japanisches Theater mit 600-jähriger Geschichte. Tatsächlich

sich selbst immer wieder neue Ansätze zu finden und um tiefer in den Sinn des Textes und die Möglichkeiten, ihn zu präsentieren, einzudringen.

Mehr soll nicht verraten werden. Wenn Sie auf der Suche nach Ungewöhnlichem sind, lassen Sie sich voller Offenheit und Neugier auf die Einladung des Ensembles ein:

Theaterlabor Traumgesicht

Kampstraße 745468 Mülheim

Tel. 0208 – 4378468

www.theaterlabor-traumgesicht.de

Infos zu den Aufführungen

Beginn: 20.30 Uhr,

Dauer: 1.15 Std., ohne Pause,

Preis: 15 Euro.

Weitere Aufführungstermine:

12./13.09.08, 23./25.10.08,

28./29.11.08

MG

In der Kampstraße in Mülheim – im Raum der ehemaligen Kleinen Synagoge – verbirgt sich das Theaterlabor Traumgesicht.

Verbergen ist nicht der richtige Ausdruck. Lädt doch das Ensemble die Zuschauer mit großer Offenheit ein, Veränderungen des Stückes zu begleiten, ja sogar schöpferisch anregend mit zu gestalten.

wird dieses Stück im Laufe einer einjährigen Spielzeit durch kreative neue Gestaltungsansätze verändert, sei es an Figuren oder an ganzen Szenen. Was liegt da näher, als sich die Aufführungen mehrmals anzusehen? Einmal, um häufiger in diese eher ungewöhnliche Theateratmosphäre einzutauchen, zum anderen, um die Gelegenheit zu nutzen, für

Generationenübergreifende Unterhaltung

Es gibt sie: die Beschäftigungen, bei denen Enkel, Eltern und Großeltern gemeinsam einen riesigen Spaß haben und keiner mit Rücksicht auf die anderen zurückstecken muss. Dazu gehört nicht nur ein Tag im Spaßbad, Spiel mit der Modelleisenbahn oder eine Grillfete, sondern auch der Besuch eines Bundesliga-Fußballspiels.

Das habe ich ausprobiert und mir mit Tochter, Sohn, Schwiegertochter und den beiden Enkeln von 10 und 13 Jahren die „Schlacht“ zwischen dem VfL Bochum und Herta BSC angesehen. Für uns alle war der Stadionbesuch Premiere.

Die Enkel fieberten auf der überdachten Tribüne – natürlich jeder für eine andere Mannschaft – die drei Erwachsenen erklärten sich gegenseitig die Regeln und ich als Senior amüsierte mich über die Sprüche, die über, unter und neben mir rausgebrüllt wurden. Woher haben die Fans bloß solche Sätze? Denken sie sich die vorher aus, entstehen die im Moment oder haben sie die von an-

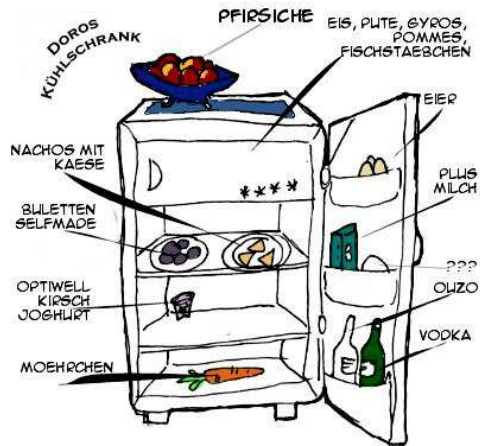
deren schon gehört?

Für mich war das alles neu. Z. B. „Der VfL ist doch vom Pech begünstigt.“ Ein Berlin-Fan: „Wenn wir hier nicht gewinnen, dann treten wir denen wenigstens den Rasen kaputt.“ - „Ich hau dir gleich eins aufs Zifferblatt, dann stimmt die Uhr wieder, du Gesichts-Elfmeter!“ Nach drei Abseits auf derselben Seite: „Der Linienrichter hat heute wieder’n Holzarm.“ Dem einen Fan war einer der Spieler wohl zu langsam und so schrie er: „Lauf dir bloß keinen Wolf, du Vollpfosten!“ und ein anderer bemerkte: „Schon zwei Minuten gespielt, und noch immer so’n hohes Tempo.“ Nach dem Ausgleichstreffer ein Aufschrei-Orkan. Fragt ein kleines Mädchen ihren Papa: „Wie steht’s?“ Der Papa: „1 : 1“. Ihre Rückfrage: „Für wen?“ Nach zwei Angriffen auf das Tor der Berliner geht der Ball wieder am Tor vorbei. Da brüllt der VfL-Fan: „Den Ball ham die aus Berlin mitgebracht!“ Nach einer gelben Karte: „Stell doch den Schiedsrichter vom Platz!“

Ich bin sicher: Die Spieler auf dem Feld hören nicht, was die 20 883 Besucher auf den Tribünen kreischen. Aber **die** werden nicht müde, gute Ratschläge zu geben: „Rechtsaußen, der steht ganz frei da. - Pass auf Mann. - Eu, jib den Ball ab, du Tröte. - Watt is’n los, verdammt noch mal. - Hintermann!! - Au, au, au, au, au!“ Ich höre die sinnentleerte aber doch so geistreiche Bemerkung: „Na ja, also wenn schon – dann aber – oho – oder?“

Nach Schluss des Spiels bei den rausströmenden Massen die übliche Manöverkritik: „Zum Glück hattn wa Glück. - Wir hätten den’ mehr die Kiste vollhauen müssen! - Die Berliner sin’ halt keine Bochumer, hat man ja gesehen. - Wir richtgen Fußballfans sind doch alle bekloppt. - Fußball ist wie ’ne Frikadelle, man weiß nie, wat drin is.“ Ich glaube, ich werde noch ein paar Mal in eine solche Lehrstunde gehen, um zu begreifen, dass es schön ist, sich einfach so zu unterhalten - vom Kind bis zum Alten. FG

Kühlschrankordnung



Neulich habe ich meine Kinder zum Essen eingeladen. Ich koche gerne und (wie sie sagen) wohl auch ganz gut. Zum Dank spülen sie anschließend und begutachten dabei auch gleich das Innere meines Kühlschranks.

Sie finden, ich bin die Mutter mit dem überquellenden Kühlschrank. „Das ist ja eklig“, ruft meine Tochter, „das musst du sofort wegwerfen!“ Sie reden die ganze Zeit, wie dumm es doch von mir sei, Reste aufzubewahren. Ich gestehe, als echtes Nachkriegskind ist mir mein Hunger-Trauma immer gegenwärtig. Aber das verstehen die Menschen dieser Generation nicht, die stets alle Nahrung vorgefunden haben, und die gleich in Panik geraten und sofort Diät machen, wenn sie mal 100 Gramm zugenommen haben.

Es fällt mir sehr schwer, Essen wegzuworfen. **Ich** fülle die Reste in kleine Schüsselchen, decke sie liebevoll zu, und erst wenn sie dann schimmelig oder eingetrocknet sind und eine komische Form und Farbe annehmen, habe ich keine Wahl und auch kein schlechtes Gewissen mehr - erst dann vernichte ich sie.

Es ist ein Kriegserbe, basta! **Sie** werfen alle meine Reste in den Mülleimer, angebrochene Marmeladengläser fliegen hinterher. „Wieso hast Du fünf verschiedene Sorten Konfitüre? Iss doch erst mal **ein** Glas leer!“ Und dann sortieren sie, beschriften und kleben sogar ein Farb-Diagramm an meinen Kühlschrank.

Da sie mich offensichtlich für dumm halten, machen sie obendrein noch eine Kühlschrankordnung: Unten Wurst und Fleisch, oben Milchprodukte usw. Mir graust es schon beim Hingucken! Und in Zukunft wollen sie kontrollieren, ob ich auch ihre Kühlschrankordnung einhalte. Dabei habe **ich** ihnen doch erst Sprechen, Laufen, Schreiben und Rechnen beigebracht. Ohne mich würden sie wahrscheinlich noch mit Windeln rumlaufen. Ich frage mich, wie kommt man nur an solche Pedanten?

DST

Eine D-Mark erzählt

„Hier, Sabinchen, Dein Taschengeld, Du bist ja jetzt ein Schulkind.“ Die Mutter hielt ihr stolz eine Mark hin. Eine 6-Jährige, kauft dafür die halbe Welt: eine Wundertüte, Schlittschuhe und noch einen kleinen Plüsch-Hund dazu! Das sind Welten für kleine Mädchen.

Und was wurde mit mir, der D-Mark, wirklich bezahlt? Ein Bleistift mit Radiergummi am Po und ein Bleistiftanspitzer. So gelangte ich weiter in Frau Winters Portmonee, das nach Parfüm roch, zu anderen Markstücken und Groschen. Danach tänzelte ich auf einem Glasteller in der Apotheke. „Kling“, machte es dann in der Kasse. „Was willst du denn hier, wir sind schon genug Münzen.“ Bald lag ich in der Hand von Herrn Wiese. Er steckte mich achtlos in seine Jackentasche. Vor der Ladentür saß eine alte, müde Frau und sagte immer: „Bitte, bitte.“ Das ging ans Gemüt, ich verschwand in ihrer Pappschachtel. Da gehörte ich auch hin. Aber ich wurde beim Bäcker für Brot und Brötchen eingetauscht. „Komm ruhig zu uns, in unserer Kasse wird es Dir gefallen.“ Abends wurden wir Pimperlinge alle gezählt. Keiner fand mich, als ich auf den Boden rollte. Nur der Besen erwischte mich und ich wanderte in ein Sparschwein. Puh, war das dunkel, aber die lustigen Pfennige, die drolligen Fünfer und die freundlichen Groschen erzählten alle ihre Geschichte.



Plötzlich fanden wir uns auf einem Zählbrett in der Sparkasse wieder, wie Soldaten aufgestellt. „Täteretä! Ich bin eine Mark!“ - „Na und?“ - „Ich bin ein Groschen!“ - „Und ich ein Pfennig, wir gehören alle zusammen, der eine wie der andere!“ Wir Markstücke wurden in Papier eingerollt. Mann, war das eng. Aber nicht

lange, wir landeten beim Fleischer. Peng – alles tat weh, als er uns unsanft am Rand der Ladenkasse aufschlug. Plötzlich spazierte ich in Oma Sommers gemütliches Portmonee. Es war selbst gehäkelt und klickte, als sie es schloss. Oma Sommer sah mich erst an, als sie mich wieder rausangelte und in die Hand von ihrem Enkel Paulchen legte. Bei Paulchen fühlte ich mich wohl, denn ich war mit Gleichgesinnten zusammen. Er brauchte uns alle: die Pfennige, Fünfer, Groschen, „Fuffziger“ und mich, die Mark. Wir waren bald zusammen fünf D-Mark. Paulchen sammelte uns nämlich für einen Blumenstrauß, den er seiner Mutter zum Geburtstag schenken wollte.

BB



Reife Leistung Heinrich Zille

Heinrich Zille, wer kennt ihn nicht, das Berliner Original und einer der besten deutschen Zeichner!

Vor 150 Jahren, am 10. Januar 1858, wurde im sächsischen Radeburg der Grafiker, Lithograf, Maler, Zeichner und Fotograf Heinrich Zille geboren. Deshalb wird in diesem Jahr besonders an sein Leben und Werk erinnert.

Zille wurde unter ärmlichen Bedingungen in Berlin groß. Schon früh nahm er in der Schule Zeichenunterricht und erlernte später als Geselle die unterschiedlichsten grafischen Techniken. Mit diesen umfangreichen Kenntnissen bekam er eine Anstellung bei der „Photografischen Gesellschaft Berlin“, wo er 30 Jahre blieb. Hier begann seine kreativste Phase. Seine Figuren entstammen hauptsächlich der sozialen Unterschicht in den Hinterhöfen, Seitengassen und den Kaschemmen der Arbeiterviertel, seinem „Milljöh“.

Als Zille 1907 plötzlich entlassen wurde, war er 50 Jahre alt. Darüber zunächst verbittert und empört, begann er erst jetzt als freier Künstler erfolgreich zu arbeiten. Er fing an, seine Zeichnungen mit originellen, humorvollen, aber auch sarkastischen Texten, mit Kurzgeschichten und Bonmots zu versehen, die bald jeder kannte.

Die Berliner nannten Heinrich Zille liebevoll „Pinselheinrich“. 1924 wurde er zum Professor ernannt und Mitglied der Akademie der Künste. Trotzdem blieb er immer bescheiden. Gerade in den letzten Lebensjahren veröffentlichte er noch zahlreiche Zeichnungen.

Ein Jahr vor seinem Tod wurde Zille an seinem 70. Geburtstag noch mit großen Feierlichkeiten geehrt. 1929 wurde er krank und zog sich ganz zurück. Nur eine gezeichnete Postkarte an seiner Wohnungstür ließ

wissen: „Bin krank. Bitte keinen Besuch.“

Heinrich Zille starb am 9. August 1929 im Alter von 71 Jahren. Sein Name ist untrennbar mit der Stadt Berlin verbunden. Heute erinnern Denkmäler, Gedenktafeln, Parks, Siedlungen, Schulen und Briefmarken an diesen großen Künstler.

Das Mülheimer Kunstmuseum in der Alten Post beherbergt übrigens eine der drei größten Zille-Sammlungen weltweit. Ausstellungen fanden 1998, 2003 und 2004 statt.

Leider kann sie in diesem Jahr anlässlich seines **150. Geburtstags** aus organisatorischen Gründen nicht gezeigt werden. Schade! Aber im nächsten Jahr wird es wieder eine Zille-Ausstellung in Mülheim geben.



Hier ist noch eine typische Anekdote:

Einmal bekam Heinrich Zille Besuch von dem aufdringlichen Vertreter einer Schuhfirma, der unbedingt einen Werbespruch von ihm wollte. Es half nichts, dass er ein ums andere Mal versicherte: „Ick kann nich dichten, ick male“. Der Vertreter ließ sich nicht entmutigen, bat immer wieder, flehte schließlich: „Nur ein kurzer Reim, bitte, schlagkräftig, sozusagen „zillisch“, etwa in der Art: „Salamander-Schuhe sind ohne Tadel – für gewöhnlich Sterbliche und für den Adel!“

Zille erkannte langsam, dass er diesen Menschen nicht loswerden würde, wenn er seine Bitte nicht erfüllte. Er dachte eine Weile nach und erfreute den Vertreter dann mit dem Verslein:

„Vorne zu eng, hinten jeht er auseinanda – det is’n Schuh von Salamanda!“

RM

„Habter mal was zu essen?“ Der Kinder-Mittagstisch



Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe!

Frank Held arbeitet beim CVJM (christlicher Verein junger Menschen), in der Mülheimer Altstadt, Teinerstraße 3-5. Seit September 2007 hat er einen neuen Weg gefunden. Oft genug kamen Kinder nach der Schule ins Haus und fragten: „Habter mal was zu essen?“ Das war ein Fingerzeig. Er erkannte, dass es Dinge im Leben gibt, die man nicht einfach hinnehmen kann. Er setzte sich das Ziel, das zu tun, was auf der Hand lag, benachteiligten und vernachlässigten Kindern vom 2. bis zum 8. Schuljahr drei Sachen anzubieten:

Kostenloses Mittagessen, Zuspruch und Hausaufgabenhilfe.

Kinder brauchen Zuwendung und einen Anlaufpunkt viel mehr als Belehrungen. Frank Held fand offene Türen, um diesen guten Gedanken in die Tat umzusetzen. Eine hauptamtliche Fachkraft und 6 bis 8 ehrenamtliche Helfer stehen dem CVJM nun zur Seite. Zwei Ehrenamtliche betreuen täglich 15 bis 20 Kinder von 12.30 bis 15.30 Uhr im CVJM-Haus.

Vor dem Mittagessen wird ein Tischgebet gesprochen und auch gemeinsam angefangen zu essen. Nach dem Essen stellt jedes Kind seinen Teller auf den Geschirrwagen. Nun geht das sehr wichtige Erzählen und Zuhören los. Anschließend werden die Hausaufgaben gemacht. Wenn die Kinder wollen, dürfen sie auch länger bleiben, genug Spielangebote sind vorhanden. Um dieses Angebot erfolgreich durchzuführen und den Kindern weiter zu helfen, werden Eltern, Schulen und Beratungsstellen der Stadt mit einbezogen. Das gesunde, warme Essen spendiert zum Teil eine Großküche, sonst finanziert sich der kostenlose Kinder-Mittagstisch allein durch Spenden.

Zum Schluss: Die Welt ist nur so gut, wie wir sie machen. Ich denke 60 bis 70 Jahre zurück: Damals gab es die „Schulspeisung“. Diese gute Idee lebt nun wieder auf mit dem Kinder-Mittagstisch von Frank Held. Ich wünsche allen Beteiligten weiterhin gutes Gelingen. Spenden (Verwendungszweck Kinder-Mittagstisch) sind herzlich willkommen:

CVJM Mülheim

**Kontonummer 10 11 70 80 10, KD Bank e. G.,
Bankleitzahl 350601 90.**

Text: BB, Foto: Frank Held

Wieder ein Abschied



Am 29.4.2008 starb unser
Redaktionsmitglied

Elisabeth Schmitz.

Typisch Elisabeth:
Obwohl oder gerade weil sie schon krank war, suchte sie noch nach neuen Aufgaben und Herausforderungen.

2001 wurde sie Redaktionsmitglied. Ihr Gesundheitszustand verschlechterte sich, dennoch arbeitete sie weiter so gut sie konnte bei *Alt? na und!* mit.

Ihre Selbstdisziplin war vorbildhaft. Bis zum Ende ihres Lebens blieb Elisabeth optimistisch. Nie hat sie sich bedauert oder bedauern lassen. Ganz bewusst erfreute sie sich an der Natur, an Reisen und an kreativen Tätigkeiten.

So hat sie es einige Jahre geschafft, sich von ihrer schweren Krankheit nicht unterkriegen zu lassen. Ihr Lebenswille war bewundernswert, ihre Lebensfreude ansteckend.

Wir vermissen sie.



Teekesselchen

Gejo ist diesmal ein Teekesselchen: Erraten Sie einen Begriff, der drei verschiedene Bedeutungen hat:

Das 1. Teekesselchen

steht in der Natur,
kann wachsen
und sehr groß werden,
kann stechen,
ist nur zum Teil beweglich,
hat keine Gelenke.

Das 2. Teekesselchen

findet man bei allen
Zwei-, Vier-, Sechs-
und Achtbeinern,
kann wachsen,
aber nicht sehr groß werden,
kann beißen,
ist nur zum Teil beweglich,
hat 2 Gelenke.

Das 3. Teekesselchen

ist nicht ortsgebunden,
kann nicht mehr wachsen,
kann schlagen,
ist sehr beweglich,
hat viele Gelenke.

Silbenrätsel

Wenn man zuerst die **letzten** Buchstaben von oben nach unten und dann die ersten Buchstaben von oben nach unten liest, ergibt sich eine Bauernregel. Gesucht werden andere Wörter für:

a – a – alt – be – bel – c – chen – de – di – di – disch
– e – ei – ein – er – ex – fla – gabt – gen – geln – ger
– gran – ho – in – ka – ka – ka – ke – kop – ku – lass
– lass – le – ler – mie – mo – nach – ne – ne – no –
non – nör – o – putt – ra – ra – rad – ren – ri – ros –
rück – schie – schung – ta – täu – te – te – teen – ti –
to – tra – vum – w – wärts – wie

1. nach hinten
2. Orakel
3. Heidekrautgewächs
4. Flugkörper
5. talentiert
6. Gleis
7. Backfisch
8. lateinisch:ebenso
9. Zugang
10. Altersversorgung
11. schaukeln
12. auf frischer Tat (2 Wörter)
13. Neuheit
14. Betrug
15. besonders
16. Alsterwasser
17. defekt
18. Hochschule
19. sich beklagen
20. Erbe
21. Toilette
22. veraltet
23. Rundfunk
24. Liste
25. Omelett
26. Ordensschwester

Das erste Mal

*Wie nah und frisch
sind sie in der
Erinnerung:
der erste Schultag,
die erste Bahnfahrt,
der erste Blick,
der erste Kuss!
Zum ersten Mal
das Meer,
das fremde Land!
Neugier und
Bangigkeit,
vorsichtige Freude,
die sich steigert,
Glück!
Jung sein!*

*Reifer werden, altern.
Alt? Na und!*

*Die ersten Krokusse
im Frühling,
erste Schritte
nach der Krankheit,
vertraute und
neue Begegnungen,
Momente des Glücks,
gestern, heute, morgen!
Blicke voller Liebe -
ein Leben lang ...*

Alt? na und! Ausgabe Nr. 70 September 2008

Von 1989 bis zum heutigen Tag wird die Mülheimer Seniorenzeitung im Rahmen eines Kurses der Heinrich-Thöne-Volkshochschule erstellt.

Die GründerInnen der Zeitung haben damals mit der Ausgabe „0“ begonnen – nur eine Zahl, aber für uns eine von besonderem Wert.



Nun liegt vor Ihnen die Ausgabe 70. Eine schöne, runde Zahl. Ein Grund zum Feiern? Nein, haben wir uns gedacht. Aber nachdenken wollen wir doch. Wer war 1989 dabei? Wer lebt noch? Wer ist von uns gegangen? Einige kamen und gingen schnell wieder, viele blieben.

Haben wir uns verändert? Ja, wir sind eine andere Zeitung geworden. Vielfältiger, bunter, umfangreicher – aber besser? Das allein können nur Sie, unsere Leser, entscheiden.

Viele Probleme von damals haben sich erledigt, sind überholt. Andere Themen stehen immer noch auf der Tagesordnung. Wichtig wird für uns bleiben, dass wir Ihre Probleme erkennen und aufgreifen. Dabei sind wir auf Ihre Hilfe und Information angewiesen. Also: Schreiben Sie uns doch mal! Das wäre ein schönes „Geburtstagsgeschenk“ für die Ausgabe 70 von **Alt? na und!**

Text und Fotomontage: DS

MAS