Der Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck

SENI OHR

Zeitung für Senioren

Nr. 104 April 2021 bis Juli 2021

seit 1988

Hoffentlich bald wieder SO!!!

Kostenlos mitnehmen!

blömker

Seriös und vertrauensvoll arbeiten viele Makler – das ist selbstverständlich – auch für uns! Was uns von anderen Makler aber unterscheidet ist, dass Sie als Verkäufer bei uns **keine** Provision bezahlen.

Lernen Sie uns kennen – Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Immobilie zum marktgerechten Preis zu verkaufen.

Keine Verkäuferprovision!

Sie möchten Ihre
Immobilie verkaufen?

Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Blömker Immobilien
Postallee 25, 45964 Gladbeck

T. 0 20 43 - 29 448-30
F. 0 20 43 - 29 448-49
E. info@bloemker-immobilien.de
www.bloemker-immobilien.de

IHRE KRANKEN- & SENIORENPFLEGE

HAUS MEVLANA
TAGESPFLEGE

Betreuung und Pflege über Tag gesichert!

Tel. 0 20 43 - 4 02 93 14
www.haus-mevlana.de
Enfieldstraße 104
45966 Gladbeck
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

GEMEINSAM STATT EINSAM

PFLEGEZENTRUM
HAACK-YOL

· Mobile Krankenpflege & Seniorenbetreuung
Tel. 0 20 43 - 92 94 44 | www.pflegezentrum-haack-yol.de
Buerschestr. 159 | 45964 Gladbeck
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr · Fr. 9⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

KlarSchiff
- Die Alltagshelfer -

Familienhelfer + Raumpfleger

Tel. 0 20 43 - 20 64 601
www.klarschiff-alltagshelfer.de
Buerschestr. 159
45964 Gladbeck

ENTLASTUNG FÜR SIE

Liebe Leserinnen und Leser,

Ein Jahr CORONA haben wir hinter uns und hoffen nun wieder auf ein ganz normales Leben.

Uns ist es besonders wichtig, so schnell wie möglich wieder Veranstaltungen und Aktivitäten anbieten zu können, denn uns allen fehlen doch die persönlichen Kontakte und die Geselligkeit.

Es war sehr schön zu erleben, dass der Seniorenbeirat in dieser schwierigen Zeit weiterhin „zusammen“ war. Per Videokonferenz haben wir uns regelmäßig gesehen und so Kontakt gehalten.

Die Zeit haben wir auch genutzt, um neue Aktivitäten zu planen, den Internetauftritt „aufzupolieren“ sowie einen neuen Flyer zu gestalten.

Wir haben weitere Videos erstellt, die man sich jederzeit auf der Internetseite

www.seniorenbeirat-gladbeck.de/Videos
oder auf
facebook/seniorenbeirat-Gladbeck

ansehen kann.

Wir waren alle gezwungen, (zu) viel Zeit zu Hause verbringen zu müssen.

Jetzt lassen Sie uns wieder durchstarten und das vergangene Jahr schnell vergessen.

Vielleicht haben Sie Wünsche oder neue Ideen für neue Angebote, die wir gemeinsam im Seniorenbeirat umsetzen können. Gerne können Sie mich auch diesbezüglich anrufen (Telefon: 51973).

**Ich freue mich sehr darauf,
Sie bald wieder in unserem
Fritz-Lange-Haus
begrüßen zu können!**

Ihr
Friedhelm Horbach

Reingard Ruch ist die Nachfolgerin von Ulrich Hauska

Seit Mitte Dezember 2020 leitet Reingard Ruch die Abteilung "Senioren und Gesundheit" im Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Gladbeck. Bereits seit 39 Jahren ist sie bei der Stadtverwaltung beschäftigt und war zuletzt im Referat des Bürgermeisters tätig.

In ihrem neuen Aufgabenbereich ist sie auch für das Seniorenbüro im Fritz-Lange-Haus zuständig, das in enger Kooperation mit dem Seniorenbeirat umfangreiche Angebote für die Senioren in Gladbeck vorhält.

„Gladbeck ist eine lebenswerte Stadt für Menschen aller Generationen. Daran, dass sich gerade auch ältere Menschen weiterhin bei uns wohlfühlen, möchte ich mit allen in der Seniorenarbeit Tätigen mitwirken. Ein ganz wichtiger Partner ist dabei sicherlich der Seniorenbeirat, der die Interessen der Älteren stets im Blick hat und diese auch mit Herz und Hand vertritt. Schon jetzt kann ich sagen, dass die Zusammenarbeit mit ihm sehr vertrauensvoll ist und viel Freude macht“, so die neue Abteilungsleiterin.

Der Seniorenbeirat freut sich sehr,
seine erfolgreiche Arbeit gemeinsam mit
Reingard Ruch fortzuführen und
wünscht ihr dazu alles Gute!

fh

*Zur Vereinfachung spreche ich nur in der männlichen Form, was natürlich sehr unfair ist, denn die meisten Teilnehmer der Veranstaltungen sind unsere Damen – ohne die läuft nix!

„Hallo Oma, wie geht es Dir?“

Videoanrufe können für Senioren die Lebensqualität verbessern

Das Coronavirus beeinflusst das Leben des Einzelnen. Ganz besonders trifft es ältere Personen.

Nicht nur, dass sie zu der Gruppe der besonders Gefährdeten gehören: Für sie ist es deutlich schwieriger, volle Wartezimmer zu meiden oder in engem Kontakt mit Familie und Freunden zu bleiben.

Gerade an Feiertagen verstärkt sich dann schnell das Gefühl der Einsamkeit. Das muss aber nicht in der völligen Isolation enden. Freunde und Verwandte können den älteren Menschen in ihrem Umfeld helfen und sie an das Telefonieren per Video heranführen.

Ein Telefonat mit Bild hat eine große emotionale Wirkung. Das Gefühl von Nähe wird verstärkt, was auch einen positiven Effekt auf die Stimmung hat. Unmut darüber, den Kontakt zu den Liebsten zu verlieren, kommt gar nicht erst auf. Freudige Ereignisse, wie das Ausblasen der Geburtstagskerzen des Enkels oder das Auspacken der Geschenke, können online gemeinsam erlebt und geteilt werden. Und alle bekommen eine bessere Einschätzung, wie es den Gesprächsteilnehmern tatsächlich geht.

Senioren mit der neuen Technik vertraut zu machen erfordert von allen Beteiligten Geduld. Wichtig ist auch, dass der ältere Mensch zuversichtlich ist und sich einfach dieser neuen Technik anvertraut. Auch im Älterwerden und im hohen Alter sind wir immer noch lernfähig und können viele Potentiale in unserem Gehirn abrufen.

Was benötige ich für die Videotelefonie?

Aus technischer Sicht genügt hier schon ein Smartphone, ein Tablet oder ein Computer. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass Ihr Gerät mit dem Internet verbunden ist. Schließlich brauchen Sie noch eine Anwendung oder App, die Videoanrufe ermöglicht.

Wenn Sie einen Internettarif für Ihr Smartphone besitzen oder Ihr Gerät sich mit dem heimischen WLAN verbindet, sind die hier genannten Methoden für Videoanrufe kostenfrei.

Eine Ausnahme:

Rufen Sie mit diesen Anwendungen keine Festnetzanschlüsse an. Dies kann Gebühren verursachen.

Anwendungen für Videoanrufe werden sehr zahlreich angeboten.

Die bekanntesten Dienste sind:

⇒ WhatsApp
⇒ Google Duo
⇒ Skype oder
⇒ Wire.

Für Senioren würde sich sicherlich WhatsApp für Videoanrufe anbieten, da dieser Dienst vielen Nutzern schon für die Übermittlung von Text- und Bildnachrichten bekannt ist. Auch Gruppenchats sind natürlich mit den meisten Anwendungen möglich.

Wenn Sie nun Interesse an Video-Telefonaten gefunden haben und dieses jetzt technisch realisieren wollen, sprechen Sie am besten mit Ihrer Familie, die Sie beraten kann. Sie können sich aber auch selbst informieren.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat gemeinsam mit Partnerorganisationen eine Internet-Seite eingerichtet, die kostenfreie Informationen für Senioren rund um das Thema Internet bietet. Sie hat die Adresse:

www.digital-kompass.de

Natürlich helfen Ihnen zum Thema Video-Telefonate auch unsere PC-Experten von „Intern@tto“ im Fritz-Lange-Haus.

Hier sollten Sie einen Beratungstermin vereinbaren (Telefon 992777):

⇒ dienstags 15:00 - 17:00 Uhr
⇒ mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr

Auch im Rahmen der „Taschengeldbörse“, die wir gemeinsam mit dem Jugendrat und der AWO anbieten, können Jugendliche Sie zu Hause mit dem Thema „Video-Telefonate“ vertraut machen. Für die Hilfe gibt man dem Jugendlichen ein kleines Taschengeld, mindestens jedoch 7,00 Euro. Anmelden und informieren können Sie sich hierzu bei:

Friedhelm Horbach, Telefon: 51973

Übrigens: Wenn Sie bereits WhatsApp-für Text- und Bildnachrichten nutzen und noch nicht mit der Übermittlung einer Sprachnachricht vertraut sind (also kein Eintippen des Textes mehr), können Sie auch Rat und Hilfe bei „Intern@tto“ oder im Rahmen unserer „Taschengeldbörse“ bekommen.

Nur Mut:

Die digitale Technik gibt Ihnen neue Möglichkeiten und vielleicht auch ein Stückchen Lebensqualität.

Wilfried Menke

Muße ist der schönste Besitz von allen.

(Sokrates)

DRK - Rote Notfalldose

Die rote Notfalldose des DRK kann in kritischen Situationen sehr hilfreich sein.

Dazu müssen Sie folgendes beachten:

- Die beiliegenden Aufkleber sollten gut sichtbar von außen an der Türzarge angebracht werden.
- Die Dose soll im Kühlschrank deponiert werden

Mit den Rettungskräften im Umkreis ist diese Vorgehensweise abgesprochen, so dass alle wichtigen Informationen schnell und unkompliziert zur Verfügung stehen.

Die Notfalldose wird bei jedem Hausnotruf-Neuanschluss mit angeboten. Sie kann aber auch jederzeit beim DRK Informations- und Beratungscenter , Bottroper Str. 6, gegen eine kleine Spende abgeholt werden.

fh

Mit den Augen eines Kindes

Bruno – 5 Jahre alt – durfte mit seinem Großvater (Oppa, wie wir hier sagen) zur Verleihung der Ehrenplakette der Stadt Gladbeck.

Aufmerksam, wie Bruno nun mal ist, betrat er das Rathaus und sah sich alles interessiert an.

Dann ging er gespannt mit zum Bürgermeister und zur Verleihung. Den Weg dorthin hat er sich genau angeschaut und gemerkt.

Aufmerksam und interessiert lauschte er den Reden der anwesenden Honorationen, ohne dabei aber die Schokokugeln aus den Augen zu verlieren.

Anschließend bestaunte er ganz begeistert die tolle Plakette mit dem Stadtwappen unserer Stadt.

Sein Kommentar zu dem Stadtwappen:

„Oh cool Oppa, das ist doch auch auf jedem Gullideckel!“

fh

Spenden Sie Ihre alten Handys

In deutschen Haushalten liegen Millionen Handys ungenutzt. Doch in diesen Geräten stecken wahre Schätze. Sie sind voll von wertvollen Rohstoffen, die wiederverwertet werden können. Darunter befinden sich auch sogenannte „Konfliktmetalle". Das sind Rohstoffe und Bodenschätze, die in Krisenregionen abgebaut und mühsam gewonnen/gefördert werden müssen.

Ein Mobiltelefon besteht aus verschiedenen Einzelteilen, so zum Beispiel:

- Akku
- Gehäuse,
- Display,
- Leiterplatte,
- Kamera
- Lautsprecher.

Von außen sieht man zwar nur Plastik, Glas und etwas Metall, aber tatsächlich werden für ein Smartphone mehr als 60 verschiedene Stoffe aus aller Welt verarbeitet so auch Ölschiefer im Gehäuse, Bergkristalle für das Glas des Displays und Ton in den Isolatoren.

Ein Handy besteht zu 16 % aus Glas und Keramik, 56 % aus Kunststoff und 25 % aus rund 30 verschiedenen Metallen. Die wichtigsten Metalle sind:

- Kupfer (15 %) - leitet den Strom
- Aluminium (3 %) - vor allem im Gehäuse
- Nickel (2 %)
- Zinn (2 %) - zum Löten der Bauteile
- Andere (1 %) dazu gehören:
  - ◊ Eisen
  - ◊ Gold - leitet gut, deshalb auf Kontakten der SIM-Karte oder am Akku
  - ◊ Silber
  - ◊ Platin
  - ◊ Palladium
  - ◊ Kobalt - im Akku
  - ◊ Tantal/Coltan - dient zum Speichern von Energie
  - ◊ Wolfram
  - ◊ Indium und
  - ◊ sogenannte seltene Erden.

Es sollte uns allen ein Anliegen sein, dass diese wertvollen Bodenschätze auch für unsere Nachkommen noch lange zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund ist das Recyling der alten Geräte äußerst sinnvoll und wichtig.

Sie können Ihre alten Handys im Fritz-Lange-Haus in eine Box einwerfen, die Sie neben der offenen Bücherei finden. Unsere Bitte an Sie:

Spenden Sie Ihre alten Handys!

Ulrike Biernath

Quelle: focus online und Abenteuer Regenwald

CURITA
Ambulante Kranken- und Altenpflege

Ambulante Kranken- und Altenpflege

Horst Schipper

staatl. examinierter Krankenpfleger und Fachpfleger
für Anästhesie- und Intensivmedizin

Kirchhellener Str. 75 · 45966 Gladbeck
Telefon (0 20 43) 22 0 44 · Telefax (0 20 43) 22 1 24
Handy (01 71) 3 10 19 76

Zulassung aller Kassen

ELE – ein starker Partner an unserer Seite

Es ist doch schön an frischer Luft mit dem Rad unterwegs zu sein und die wunderschöne Gegend in und um Gladbeck zu erradeln. Auch Einkäufe, Besuche, Besorgungen und vieles mehr lassen sich gut erledigen.

In unserer Stadt wird sehr viel getan, das Radfahren angenehmer, sicherer und besser zu machen. Auch das Radwegenetz wird, man möchte sagen, fast täglich ausgebaut und erweitert.

Dass die Mobilität und Bewegung im Alter einen wichtigen Stellenwert einnimmt, dürfte uns allen mehr als bewusst sein. Außerdem ist man umweltfreundlich und klimaschonend unterwegs und tut nebenbei noch ganz viel für die eigene Gesundheit.

Durch die Corona-Einschränkungen ist im vergangenen Jahr der Bedarf an E-Bike/Pedelecs enorm gestiegen. Es kam zum Teil zu Lieferengpässen und langen Wartezeiten für ein neues Rad.

Das hat uns auf die Idee gebracht, in Zusammenarbeit mit der Stadt Gladbeck, ein kostenloses E-Bike/Pedelec-Sicherheitstraining für Senioren anzubieten.

Auf einem speziell aufgebauten Parcours konnte jeder Teilnehmer, unter fachkundiger Leitung von Johann Holecek, verschiedene alltägliche Situationen wie bremsen, wenden, Kurven- und Slalom fahren ausgiebig trainieren. Alle drei Termine waren sehr schnell ausgebucht und erfreuten sich einer sehr guten Resonanz.

Das veranlasst uns, dieses wichtige Training in diesem Jahr wieder anzubieten. Davon hat der Energielieferant ELE gehört, war begeistert und hat sich spontan bereit erklärt, uns in diesem Jahr finanziell zu unterstützen, damit wir das Training für alle Teilnehmer wieder kostenlos anbieten können. Geplant sind drei Trainingseinheiten unter der bekannten Leitung von Johann Holecek von der Verkehrswacht in Herne.

Wegen Corona ist die Terminplanung natürlich schwierig. Informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage (www.seniorenbeirat-gladbeck.de) bei Facebook oder in der Tageszeitung.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei der ELE für ihre großzügige Unterstützung.

Siegfried Iba

SoVD
Sozialverband Deutschland
Nordrhein-Westfalen e.V.

Beratung und Hilfe
zu den Themen:

- Arbeitsunfall
- Hinterbliebenenrecht
- Kriegs- und Wehrdienstopfer
- Opfer von Gewalttaten
- Rentenrecht
- Schwerbehindertenrecht
- Sozialhilfe/Grundsicherung
- Sozialversicherung

Beratung jeden Montag
von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr
oder nach Vereinbarung
(0209 155220)
Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr,7
1. Etage, Raum 6
Fahrstuhl vorhanden

1. Kreisvorsitzender Günter Hacker
Telefon 02043 786098

Einradfahren im Seniorenalter?

Diese Frage beantworten die meisten älteren Mitbürger mit einem klaren „Nein“. Ich ebenso, denn ich kenne nur Kinder, Jugendliche oder Artisten, die das Fahren eines Einrades beherrschen.

Dies ändert sich schlagartig, als ich Friedhelm Horbachs Freund Josef Gerig kennenlerne.

Vor mir steht bei unserem Treffen ein sehr sportlich wirkender Mann, bei dem lediglich der graue Bart ein Hinweis darauf sein könnte, dass ich einen Senioren vor mir habe.

Josef Gerig ist 71 Jahre und bei ihm muss ich wirklich „jung“ schreiben, denn er erscheint im Trainingsdress bei vollem Tempo auf seinem Einrad.

Ebenso schwungvoll wie sein Auftreten, ist auch seine Freude am Erzählen über sein Hobby und so beantwortet er mir gerne meine Fragen.

Wie kommt man als Senior zu solch einem Hobby?

Der Erstkontakt zum Einrad entstand vor sechs Jahren, als er im Urlaub auf einen Schnupperkurs für erwachsene Einradfahrer stieß.

Zu Hause kaufte er sich ein Rad (Kostenpunkt ca. 170 €) und übte zunächst für sich allein an einem Brückengeländer.

Als er dann einen Trainingskurs für erwachsene Anfänger und Jugendliche entdeckte, wurde er Mitglied im Bottroper Verein DJK Adler 07 in der Abteilung Einradfahren. In Grafenwald gibt es noch eine weitere Abteilung, die diesen Sport anbietet.

Wir sind ganz Ohr...

HÖRAKUSTIK
Ghahne

Unsere Leistungen:
- kostenloser **Hörtest**
- **Probetragen** von Hörsystemen
- individuelle **Hörsystem-Anpassung**
- **Inspektion** Ihrer Hörsysteme

Gladbeck · **Goetheplatz 10** Telefon · **02043/203804**

Praxis für klassische Homöopathie

Ulrike Vogel
Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie •
Medi-Taping •
Dorn-Breuss-Methode •
Cranio-Sacrale Therapie •
Neurokinetik® •

ulrike@heilpraktikerin-uvogel.de
www.heilpraktikerin-uvogel.de
Hofstraße 12, 45964 Gladbeck
Tel. 02043 203 878

Ist Einradfahren eine Sportart oder eine Freizeitbeschäftigung?

Natürlich kann man für sich allein das Fahren üben und ausführen. Doch die Voraussetzung, um das Einradfahren zu erlernen, sind so anspruchsvoll, dass man doch eher von einer Sportart sprechen sollte.

Eine gute Fitness, ein schnelles Reaktionsvermögen, auf jeden Fall orthopädische Gesundheit und Willenskraft sowie Ausdauer, sind Grundvoraussetzungen. Bei Josef Gerig ist all dies vorhanden, denn er war schon immer Leistungssportler in den verschiedensten Bereichen.

Als Mountainbike- und Rennradfahrer war für ihn die Entdeckung des Einrades lediglich eine neue Möglichkeit, sich selber weiter herauszufordern. In diesem Sport gibt es sogar unterschiedliche Disziplinen: Rennsport, Freestyle Slalom, Springen und Downhill, wobei letzteres nicht im Verein angeboten wird, dafür aber Wettkämpfe, Meisterschaften und sogar Weltmeisterschaften.

Ist das nicht ein sehr gefährlicher Sport?

Im Gegensatz zum normalen Rad gibt es hier keine Bremsen oder einen Lenker zum Festhalten. Alles geschieht übers Balancieren auf einem länglichen Bananenform-Sattel. Das Auf- und Absteigen muss gut trainiert werden und es klappt auch nicht sofort.

Im Verein wird in Hallen geübt oder später im Jahnstadion auf einer Tartanbahn. Somit sind Stürze beim Erlernen dort ungefährlicher, als privat auf unebenen Wegen oder hartem Asphalt.

Generell ist das Tragen von Helm und Schutzprotektoren an Knien und Händen Bedingung.

Das Befahren von Straßen und Radwegen ist verboten, so dass rücksichtsvoll Gehwege mitgenutzt werden müssen.

Was gefällt ihnen am Einradfahren?

- Die sportliche Herausforderung an sich selbst.
- Das Erlernen der verschiedenen Fahrstile z. B. Kurven, Kreise, Pendeln, Slalom, Rückwärtsfahren und Einbeinfahren.
- Das gemeinschaftliche Training im Verein, einschließlich der Wettkämpfe.
- Dass man es in jedem Alter noch erlernen kann, auch wenn es leider bisher eher ein Sport für Jugendliche und Menschen mittleren Alters ist.

Wer von unseren Lesern mehr über dieses Hobby erfahren oder Kontakt zu Herrn Gerig aufnehmen möchte, kann dies gerne über Friedhelm Horbach (Tel.: 51973) tun.

Nur Mut

- wünscht Ihnen
Sieglinde Nendza

DIE PASSENDE LÖSUNG AUCH FÜR SIE!

Mit unseren verschiedenen Hilfsangeboten und Dienstleistungen ermöglichen wir es Ihnen, trotz Pflegebedürftigkeit oder Krankheit ohne Sorge lange in Ihrer gewohnten Umgebung zu leben. In unseren Einrichtungen finden Sie ein neues, gemütliches Zuhause. Unsere freundlichen Mitarbeiter bieten Ihnen bestmögliche Pflege und Betreuung, menschliche Wärme und Geborgenheit.

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Caritasverband Gladbeck e.V. | Kirchstr. 5 | 45964 Gladbeck
Telefon: (02043) 2791-0 | www.caritas-gladbeck.de

Wir verfügen über
- zwei Seniorenzentren Johannes-van-Acken-Haus St.-Altfrid-Haus
- Kurzzeitpflegeplätze
- Tagespflege
- Ambulante Dienste Pflege & Betreuung
- Seniorenberatung
- Seniorenwohnungen
- Essen auf Rädern/ Catering

Caritas in Gladbeck
Wir helfen leben
caritas

Seniorenzentrum – Johannes-van-Acken-Haus
Rentforter Str. 30 | 45964 Gladbeck
Telefon: (02043) 3712-00

Ambulante Dienste
Pflegedienstleitung
Telefon: (02043) 3712-115

Seniorenzentrum – St. Altfrid-Haus
Auf`m Kley 7a | 45968 Gladbeck
Telefon: (02043) 373-0

...nach Corona geht´s wieder los!

Mit Glück vielleicht auch ohne Masken?

Ehrenamt/Selbsthilfe

Nach rund einem Jahr Corona wird es für viele von uns wieder Zeit aktiv zu werden.

Hier bieten sich die ehrenamtlichen Organisationen in unserer Stadt an.

Die 62 Gruppen bieten eine breite Palette an Betätigungen, wo jeder etwas nach seinen persönlichen Interessen und Zeitaufwand finden kann. Man kann auch erst einmal in die Tätigkeiten „hineinschnuppern".

Informationen: Edesa Paheshti, Tel. 9917264
Der Flyer „Netzwerk-Mitglieder" hierzu kann angefordert werden.

In unserer Stadt bestehen 27 Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene begegnen.

Man trifft sich in Gruppen und tauscht Erfahrungen aus.

- Al-Anon Angehörige von Alkoholkranken, Anonyme Alkoholiker
  Telefon 36474
- Angehörige von Alzheimer und Demenzerkrankten
  Telefon 01525278298
- Angst- und/oder depressionserkrankter Frauen - SHG/Mit Schmerzen leben
  Telefon 275250
- Aufbruch für Menschen mit Depressionen/Kreuzbund
  Telefon 57565

mein Optiker in Gladbeck...

- präzise Augenprüfung ✔
- persönliche Sehberatung ✔
- inkl. Brillenglasversicherung ✔
- Zufriedenheitsgarantie ✔
- Brillen-ABO, 0% Zinsen ✔
- Kontaktlinsen-Anpassung ✔
- Top-Aktuelle Brillenmode ✔

switch RODENSTOCK JAGUAR Flair etnia

...und viele mehr!

OPTIK Rodewald

Hochstraße 43
Gladbeck-Mitte
www.optik-rodewald.de
Tel. 02043/65557

- Blaues Kreuz Gladbeck - Alkoholabhängige und Angehörige
  Telefon 3198256
- Depression für Betroffene Frauen
  Telefon 54350
- Dialyse & Nierentransplantierte
  Telefon 57361
- Eltern & Angehörige verstorbener Drogenabhängiger
  Telefon 62180
- Fortschritt im Revier e.V.
  Telefon 9820439
- Gymnastik für Übergewichtige
  Telefon 7874110
- Ich im Spiegel
  Telefon 0209-32062
- Ichthyose
  Telefon 38909
- Interessengemeinschaft Gehörlose
  Mail: uwormland@unitybox.de
- Interessenvertretung Behinderter
  Telefon 36733
- Kontinenz – Gladbeck der KKEL Gladbeck
  Telefon 278-16208
- Krebsnachsorge des DRK
  Telefon 41502
- Kreuzbund und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
  Telefon 4027141
- Licht und Schatten Depressionen und Ängste
  Telefon 63503
- Lichtblicke Büro für freiwilliges Engagement
  Telefon 99-2164
- MS-Gruppe
  Telefon 57330
- Parkinson
  Telefon 483566
- Prostata SHG Gladbeck
  Telefon 33709
- Pusteblume für Atemwegserkrankte Gladbeck
  Mail: annegret.saalmann@googlemail.com
- Rheuma
  Telefon 45859
- Schlaganfall
  Telefon 55770
- Tinnitus
  Telefon 57648
- Zappelphilipp ADS/ADHS
  Telefon 45854

Pflegedienst
Stefan Horn

Möllerstraße 42 · 45966 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 6 44 40

Tagespflege
Horster Str. 136 – 138 · 45968 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 2 22 59

Die Geschichte von meiner schönen Oma

Ich bin ein Kind des Ruhrgebiet´s. Meine Mutter und meine Großeltern stammen jedoch aus Schlesien. Sie wurden erst durch die Flucht von dort nach dem 2. Weltkrieg zu Ruhrgebietsbürgern.

Für viele dieser heimatvertriebenen Menschen war es immer sehr wichtig, schlesische Traditionen und Kontakte untereinander aufrecht zu erhalten. Daher waren die meisten von ihnen in örtlichen Schlesiervereinsgruppen organisiert, in denen die verschiedensten Feste des Jahres gefeiert wurden.

Ein besonderer Höhepunkt war das jährlich stattfindende, überregionale Schlesiertreffen in Dortmund. Es war das größte Wiedersehensfest aller Heimatvertriebenen, die verstreut in der ganzen BRD lebten.

So kam es, dass auch unsere Familie sich für die Fahrt nach Dortmund angemeldet hatte.

Da früher nicht jede Familie schon ein eigenes Auto besaß, fuhr man in der Gemeinschaft mit seiner örtlichen Schlesiergruppe per Reisebus dorthin.

Meine Cousine und ich waren 8 und 9 Jahre alt, als wir das erste Mal im Sommer 1968 auf diese, für uns bis heute unvergessliche Reise, mitgenommen wurden.

Man hatte uns an diesem Tag auffallend hübsch angezogen, mit unseren schönsten und neuesten Kleidern. Ebenso waren wir zu besonders gutem Benehmen ermahnt worden.

Man muss wissen, dass diese Schlesiertreffen nicht nur zur Beibehaltung von Kontakten, Kultur und Traditionen stattfanden.

Unsere Familie und ebenso viele andere, nutzten diese Treffen, um zu zeigen, zu was man es in der BRD schon gebracht hatte.

An dem bewussten Reisetag waren alle Familienmitglieder schon fix und fertig vorbereitet für den großen Ausflug.

Bis auf meine Oma. Die hatte noch immer im Bad zu tun. Sie hatte die ganze Nacht halb sitzend mit Lockenwicklern im Haar verbracht, um besonders schön zu werden.

Quelle: Retrochicks

Diese Schinderei sollte nun in eine ausgefallene Hochsteckfrisur umgewandelt werden. Während ich ihr zuschaute, zupfte Oma mal hier und toupierte mal da und tatsächlich sah sie auf dem Kopf bald aus, wie die Schauspielerin Brigitte Bardot mit der berühmten Turmfrisur.

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.

AWO Seniorenzentren

SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Elisabeth-Brune-Seniorenzentrum
Enfieldstraße 243 • 45966 Gladbeck
Fon: 0 20 43 - 40 30 • sz-gladbeck@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: www.awo-ww.de/Seniorenzentren

Während vor dem Bad schon alle nervös wegen der Abfahrtszeit des Busses waren, stand meine Oma still und völlig ergriffen von ihrer eigenen Schönheit, vor dem Spiegel.

Mein Opa, der leider wenig Verständnis für frauliche Eitelkeiten hatte, drängte immer stärker zur Eile. Und so geschah, was kommen musste, unter so viel Zeitdruck.

Aus Sorge, dass ihre Frisur die ganze Tagesreise nicht ausreichend überstehen könnte, griff Oma in ihren Haushaltsschrank zu ihrem Haarspray.

Wohlwissend, dass Haarspray in den Augen brennt, machte sie diese zu und sprühte und sprühte, bis sie meinte, die richtige Menge für stabilen Halt aufgetragen zu haben.

Und so nahm das Unglück seinen Lauf.

Als Oma die Augen aufschlug, musste sie im Spiegel mitansehen, wie ihre mühselig, hoch drapierte Turmfrisur im Zeitlupentempo in sich zusammensackte.

Omas weit aufgerissene Augen und ihr nachfolgendes „oh Gott, oh Gott"-Gejammer, haben wir Kinder nie mehr vergessen können.

Meine Mutter nahm Oma die Sprühflasche aus der Hand und fing an zu lachen.

Oma hatte sich nämlich im Haushaltsschrank vergriffen und anstatt des Haarsprays, die fettige Möbelpolitur erwischt.

Als sie ihren Schock überwunden hatte, lachte Oma dann auch und war bald sehr froh, in dieser Situation erkennen zu können, was für eine gut funktionierende Familie sie um sich hatte.

Opa und wir Kinder waren sofort losgelaufen zur Bushaltestelle, um den Fahrer und die restliche Reisegesellschaft um eine spätere Abfahrtzeit zu bitten.

Währenddessen wusch meine Mutter, so flink es ging, Oma den Kopf.

Mit noch feuchten Haaren unter einem bunten Kopftuch, konnte dann auch meine Oma die Reise antreten.

Und ich kann jedem versichern, dass dieser Tag, als meine Oma die Allerschönste sein wollte, für unsere gesamte Familie für immer unvergesslich blieb.

Sieglinde Nendza

Blutspende

Deutsches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

Mathias-Jakobs-Stadthalle,
Friedrichstraße 53

Montag	19.04.2021	14:00 - 19:00 Uhr
Montag	10.05.2021	10:00 - 14:00 Uhr 14:00 - 19:00 Uhr
Montag	14.06.2021	14:00 - 19:00 Uhr

DRK-Informations- & Beratungsservice,
Bottroper Straße 6

Montag	12.07.2021	10:00 - 14:00 Uhr 15:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	13.07.2021	15:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch	14.07.2021	15:00 - 19:00 Uhr

Spende Blut
Rette Leben

„Offenes Ohr“ - Besuch am Telefon

Der Caritasverband Gladbeck e.V. verfolgt das Ziel, das soziale Miteinander in unserer Stadt zu unterstützen und zu fördern. Dazu gehört auch der telefonische Besuchsdienst „Offenes Ohr“.

Viele ältere Menschen sind von Einsamkeit bedroht und haben den Wunsch nach Kontakten. Da sie aber oft nicht mehr so mobil sind verlassen sie kaum noch ihre Wohnung und somit werden die täglichen Gespräche immer weniger. Gerade der Austausch über Alltägliches, Interessen und Vorlieben, Erlebtes aber auch Sorgen und Probleme fehlt.

Beim „Offenen Ohr“ geht es darum, neue Kontakte per Telefon zu knüpfen.

Wenn Sie dieses Angebot in Anspruch nehmen wollen, verabreden Sie sich regelmäßig mit einem festen Gesprächspartner für ein Telefonat. Alle Gespräche sind vertraulich.

Die Caritas sucht für dieses Angebot noch ehrenamtliche Mitarbeiter. Sollten Sie also

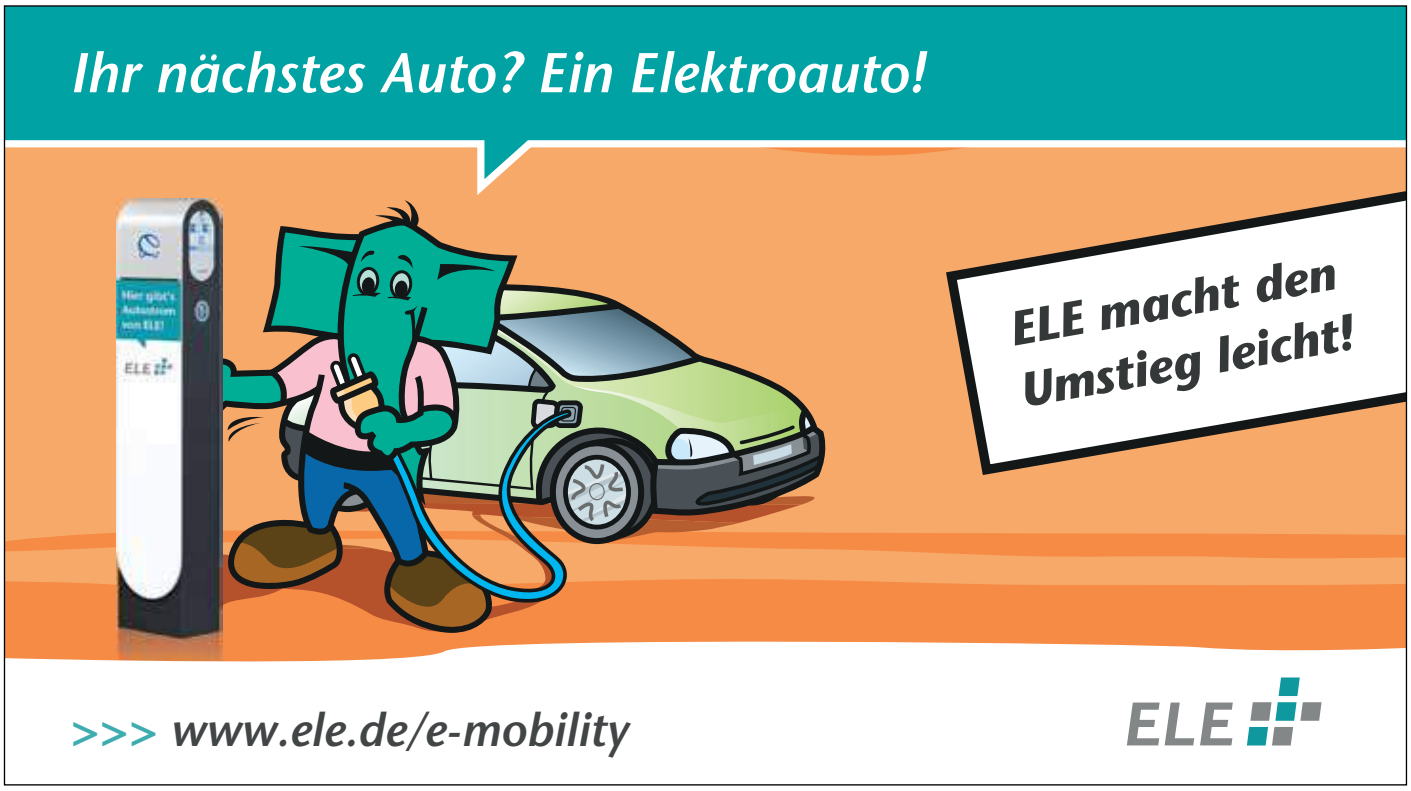
- eine Herausforderung suchen und
- sich für ältere Menschen interessieren,
- gerne telefonieren und
- pro Woche eine Stunde Zeit haben,

dann melden Sie sich. Selbstverständlich werden Sie auf die Aufgabe vorbereitet und während der Tätigkeit auch unterstützt.

Egal, ob Sie sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit interessieren oder aber den telefonischen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchten wenden Sie sich für weitere Informationen an:

Frau Annegret Knubben
Telefon: 279142 oder per E-Mail:
annegret.knubben@caritas-gladbeck.de

Caritas in Gladbeck
Wir helfen leben
caritas



Freizeitgestaltung in Corona-Zeiten ⇨ Geocaching

Immer nur spazieren gehen oder Radfahren macht vielen keinen Spaß mehr. Doch leider ist die Pandemie noch längst nicht überstanden, und wir müssen uns überlegen, wie wir die Hygieneschutzbestimmungen im Alltag einhalten können.

Es gibt durchaus Lösungen dazu, doch es stellt sich die Frage, ob Sie Lust haben, mal etwas Neues auszuprobieren?

Falls ja, so hätte ich einen Vorschlag für eine interessante Möglichkeit der Freizeitgestaltung.

Erinnern Sie sich noch an frühere Schnitzeljagden? Gemeint ist damit nicht die Jagd am Esstisch, wenn man versuchte, ein leckeres, knusprig gebratenes Schnitzel zu ergattern.

Ich möchte Sie an Schnitzeljagden erinnern, bei denen es darum ging, Gegenstände oder Zettel mit Hinweisen zu finden, die zuvor jemand anderes versteckt hatte. Meistens wurde dies draußen gespielt und gerne auch als Mannschaftsspiel.

Heutzutage sind keine Mitspieler mehr dringend nötig. Der Gegner ist das Internet und die moderne Form der Schnitzeljagd heißt *Geocaching*.

Während früher jeder mitspielen konnte, ist heute, als einzige Bedingung, ein internetfähiges Handy Voraussetzung. Da viele Senioren inzwischen solch ein Handy/Smartphone besitzen und damit gut zurechtkommen, erhalten Sie von mir hier die wichtigsten Grundinformationen, um Mitspieler zu werden.

So funktioniert es: Sie gehen ins Internet unter www.geocaching.com und laden kostenlos die Geocaching App auf ihr Gerät, um eine Karte mit Geocaches in ihrer Nähe zu erhalten.

Mit Hilfe ihres Handys/Smartphone navigiert Sie die App zu dem Geocache.

Wenn Sie ihn gefunden haben, tragen Sie sich in ein Logbuch ein (immer einen Stift mitnehmen!) und legen den Geocache wieder zurück. Im Sinne des Spiels wird darum gebeten, ihre Erfahrung bei der Suche online zu protokollieren.

Im Internet gibt es sehr ausführliche Informationen über dieses Hobby. Es wird weltweit gespielt, mit sehr unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Es gibt sogar Caches, für die man tauchen oder Klettern muss oder die nur bei Dunkelheit zu finden sind. Aber dies ist wohl eher für die Jüngeren gedacht. Ich finde daran interessant, dass man

- zu jeder Zeit suchen kann,
- draußen an der frischen Luft ist und
- es auch allein spielen kann.

Für Pandemie- oder sogar Lockdown-Zeiten also ideal!

Im Internet besteht dann die Möglichkeit, sich mit anderen Suchern über das schöne Hobby auszutauschen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Sieglinde Nendza

Info-Mail

Jeden Monat geben wir eine Info-Mail heraus.
Damit informieren wir über die aktuellen Veranstaltungen von Seniorenberatung und -beirat.

Wenn Sie Interesse an dieser Information haben und
in den Verteiler aufgenommen werden möchten, senden Sie bitte eine Mail an:

friedhelmhorbach@web.de

Alte Gewohnheit

Was verfärbt dem alten Bergmann
beim Sitzen im Schritt die Hose?
Meist ist es die braune Prise,
aus der geliebten Schnupftabakdose.

Seine Frau meckert oft:
„Lass das Schnupfen doch sein!
Überall hängt das Pulver,
das ist doch nicht fein."

Aber es ist eine Sucht,
die auf dem Pütt hat begonnen.
Wenn er im Dreck
schwer malochte,
war das Prisen seine Wonne.

Auch jetzt im hohen Alter,
schafft er das Aufhör´n nicht mehr.
Wozu denn auch,
er liebt seinen Tabak doch sehr.

Und wenn er liegt im Sarg,
mit Bergmannsjacke und sauberer Hose,
So steckt ihm in die Tasche,
eine volle Schnupftabakdose.

Sieglinde Nendza

Mit dem Alter steigt man nicht im Werte.

Frank Wedekind (deutscher Dramatiker 1864 - 1918)

45964 Gladbeck • Gildenstr. 64
Tel. 0 20 43 / 27 60
Fax 0 20 43 / 27 61 80
info@eduard-michelis-haus.de
Eduard-Michelis-Haus
EINRICHTUNG FÜR SENIOREN • KURZZEITPFLEGE

Hospiz-Verein Gladbeck e.V.

Leben, bis wir Abschied nehmen!

Gladbeck, Horster Straße 8,
Telefon: 9871355

Sprechzeiten:
Montag & Donnerstag
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Dienstag von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
oder nach Absprache
mail@hospiz-verein-gladbeck.de

Taschengeldbörse (TGB)

Die Taschengeldbörse wurde im April 2018 in Kooperation mit dem Jugendrat gegründet, die AWO hat sich dann auch angeschlossen. Das Ziel ist, die Verbindung von Jugendlichen und Senioren herzustellen und sich kennen zu lernen. Die Jugendlichen übernehmen Arbeiten, die den Senioren wegen ihres Alters schwerfallen, z. B. im Garten.

Die Senioren melden sich beim Seniorenbeirat und geben an, in welchem Bereich sie Hilfe benötigen. Diese Wünsche werden dann an Sara Simmo vom Jugendrat übermittelt, die den Einsatz der Jugendlichen koordiniert.

Die Jugendlichen sind im Alter von 14 bis 20 Jahren, sie müssen sich persönlich bei Sara anmelden, die jüngeren benötigen auch das Einverständnis der Eltern. Sie werden eingewiesen, wie sie sich im Einsatz zu verhalten haben und welche Arbeiten sie nicht verrichten dürfen (z. B. nicht im Garten auf Leitern steigen). Auch Hausarbeiten dürfen Sie nicht erledigen, denn dafür gibt es Firmen für haushaltnahe Dienstleistungen.

Aber die „Taschengeldbörse" hilft nicht nur bei typischen „Haushaltsproblemen", sondern steht auch bei Fragen zu den neuen Medien (Smartphone, Laptop, Tablett usw.) zur Verfügung. Nach dem Motto „Jugendliche helfen Senioren" kann man sich auch im „hohen Alter" noch für diese neue Technik interessieren und dazu Hilfe von einem Jugendlichen zu Hause bekommen.

So wurde Herr E. (93 Jahre) von Mareike (17 Jahre) in die Bedienung eines Laptops eingewiesen und ist glücklich, mit diesem Gerät jetzt arbeiten zu können.

Senioren, die ebenfalls solche technische Unterstützung oder eine andere Hilfe im Haushalt benötigen (Rasen schneiden, Einkaufen usw), können sich an Friedhelm Horbach vom Seniorenbeirat wenden (Telefon 51973).

Dazu schreibt Doris Schulz:

„Die TGB ist eine super tolle Einrichtung. Ich wüsste nicht, wie ich ohne Nils G. den ganzen Computerkram schaffen sollte. Nochmals Dank an dieser Stelle."

fh

Der fachmännische Rat in Ihrer Apotheke kostet nichts!

Darum: Fragen Sie uns – wir helfen Ihnen gerne!

Unser Service:

- Blutdruckmessung
- Verleih von: digitalen Babywaagen, elektrischen Milchpumpen, Blutdruckmeßgeräten
- Diabetiker- und Ernährungsberatung
- Krankenpflegemittel
- Umfachreiches Heilkräuter-Sortiment
- Leibbinden Kompressionsstrümpfe
- Diabetiker-Bedarf
- Kosmetik und Beratung
- Gute Parkmöglichkeiten
- ... und vieles mehr

KOMPETENZ IN GESUNDHEIT
einhorn apotheke
apotheker martin striebeck
friedrichstr. 3 · gladbeck · telefon 2 97 60

Vermischtes

Seit 32 Jahren findet am Heiligabend im Fritz-Lange-Haus eine Feier mit rund 100 Senioren statt. Doch leider konnte diese Feier im letzten Jahr auf Grund von Corona nicht stattfinden.

Stattdessen hatten die Senioren die Möglichkeit, am 24.12. mit „uns“ zu telefonieren. Für ein Gespräch standen bereit:

⇒ Bettina Weist (Bürgermeisterin),
⇒ Reingard Ruch (Leiterin Senioren und Gesundheit),
⇒ Michael Dahmen (Leiter Ausschuss Senioren, Gesundheit und Soziales),
⇒ Stephanie Janus (Abt. Senioren und Gesundheit)
⇒ Friedhelm Horbach (Seniorenbeirat).

Gemeinsam mit dem Jugendrat wollten wir zu Weihnachten kleine Präsente verteilen, aber auch diese Aktion musste wegen Corona entfallen.

Dadurch hatten wir die Möglichkeit, den Kunden der Tafel eine Freude zu machen.

Die Leiterin Jennifer Bantschat nahm die kleinen Geschenke gerne von Anne Flinkmann, Hans Nimphius und Siegfried Iba vom Seniorenbeirat entgegen.

Hope

Ambulanter Kranken- und Seniorenpflegedienst
für Gladbeck und Umgebung
Ambulanter Hospizdienst

Vertrauensvolle und qualifizierte Pflege?
Bei uns sind Sie richtig!

Thomas Cramer
Lindenstraße 37 a · 45964 Gladbeck
Tel.: (02043) 46107 · Fax: (02043) 46176

Vermischtes

Die Verteilung der letzten Ausgabe der SeniOhr wurde auch durch Corona gestört, denn die meisten Verteilerorte waren geschlossen. Da hatte Sieglinde Nendza die Idee, die SeniOhr persönlich zu den Senioren zu bringen.

Nach einem Artikel in der Presse meldeten sich fast 70 Senioren, die sich über die Lieferung einer Ausgabe freuten.

Die Zeitung konnte bei mir bestellt werden und ich kann nur sagen, es waren ganz tolle Gespräche, die ich mit sehr viel Freude geführt habe.

Vielen Dank den Zustellern:

Sieglinde und Jörg Nendza,
Brunhilde Nienhaus,
Christiane Berger,
Ilse-Dore Jäschke und auch
Bodo Dehmel packte seine Satteltasche voll.

--.--.--.--.--.--.--.--.--.--.--.--

**Leserbriefe sind leider sehr selten,
es könnten mehr sein.....**

Joachim Bunzel hat beim Preisausschreiben einen Fotoband der Stadt Gladbeck gewonnen und uns folgende Zeilen geschrieben:

„Am Samstag erreichte mich Ihr Päckchen mit den schönen Stadtansichten von Gladbeck. Dafür möchte ich mich recht herzlich bedanken.

Gerne wäre ich auch zum Frühstück ins Fritz-Lange-Haus gekommen. Aber was jetzt nicht möglich ist, das kann ja in Zukunft noch werden!

Ein herzliches "Glückauf" und bleiben Sie gesund."

Die SeniOhr erscheint ja nur 3 x im Jahr und da der Seniorenbeirat sehr aktiv ist, gibt es „laufend etwas Neues“ zu berichten. Aber wir freuen uns auch auf Ihre Unterstützung.

- Wer hat auch ein schönes Foto, welches wir auf die Titelseite einer der nächsten Ausgaben setzen können?
- Wer schreibt gerne Gedichte oder kleine Geschichten, hat eine schöne Geschichte erlebt oder lustige Aussprüche von Enkelkindern?
- Wer hat alte Erinnerungsstücke, so wie diesen Geburtstagsgruß meiner Mutter?

Stolz fing er an, der kleine Mann,
als erstes war der Roller dran.
Als er aber größer ward,
bekam er dann ein Fahrrad.
Mit der Zeit, es ging voran
kam bereits ein Motorrad dran.
Die Bundeswehrzeit begann, oh je
nun kam der erste VW.
So ging es weiter - jahraus, jahrein
und doch mußte es wieder ein
Motorrad sein.

Herzlichen Glückwunsch zum
Geburtstag
und allzeit "Gute Fahrt„
wünschen Dir
Mutti und Erika

--.--.--.--.--.--.--.--.--.--.--.--

Aktuell sind wir auf facebook zu finden oder auf unserer Internetseite
www.seniorenbeirat-gladbeck.de

Außerdem versenden wir auch noch Informationen durch eine aktuelle Info-Mail. Mit dieser Mail wird auch immer die aktuelle Ausgabe der SeniOhr versendet.

Wer in den Verteiler aufgenommen werden möchte, meldet sich bitte bei:
friedhelmhorbach@web.de

fh

Rätsel: Neues Jahr - neues Glück

Dies ist eine Redewendung, die allseits bekannt ist und immerwährende Gültigkeit hat. Alles startet neu und unsere Betrachtungsweise sollte immer positiv sein.

Gehen Sie jetzt mit Zuversicht an das Auflösen des heutigen Rätsels. Nur Mut, Sie werden es schaffen! Anhand der Lösung sehen Sie, welches Leitmotto ich Ihnen für 2021 sehr ans Herz lege.

Ihre Sieglinde Nendza

Verbinden Sie die richtigen Satzteile:

1.	Wer zuletzt lacht,	A	wie das Amen in der Kirche.
2.	Das ist so sicher,	B	lacht am Besten.
3.	Es kommt oft anders,	N	beißen nicht.
4.	Ein voller Bauch	C	ist sein Himmelreich.
5.	Aller Anfang	T	der darbt im Alter nicht.
6.	Es ist noch kein Meister	N	als man denkt.
7.	Gutes tun, fröhlich sein,	E	hat die Qual.
8.	Wer die Arbeit kennt und sich nicht drückt,	L	Gott lenkt.
9.	Den Letzten	E	ist schwer.
10.	Wer die Wahl hat,	G	studiert nicht gern.
11.	Hunde, die bellen,	M	vom Himmel gefallen.
12.	Sich regen,	A	und die Spatzen pfeifen lassen.
13.	Wer suchet,	C	der ist verrückt.
14.	Der Mensch denkt,	I	haben die größten Kartoffeln.
15.	Wer in der Jugend spart,	H	hilfreich und gut.
16.	Jeder Topf	T	gehen viele in einen Stall.
17.	Die dümmsten Bauern	N	findet seinen Deckel.
18.	Des Menschen Wille	I	der findet.
19.	Edel sei der Mensch,	G	bringt Segen.
20.	Geduldige Schafe,	H	beißen die Hunde.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

12	13	14	15	16	17	18	19	20

Gewinner

Die Lösung des Rätsels senden Sie bitte bis spätestens 01.07.2021 an:

per Mail: friedhelmhorbach@web.de

per Post: Seniorenbeirat
Friedrichstraße 7
45964 Gladbeck

Briefkasten: Fritz-Lange-Haus

Als Gewinn lockt dieses Mal ein Bildband der Stadt Gladbeck.

Die Gewinner des Rätsels aus der letzten Ausgabe sind:

Christiane Berger, Joachim Bunzel und Brunhilde Nienhaus

Herzlichen Glückwunsch
Sieglinde Nendza

Die zwei Seiten von Zwanzigzwanzig

Zwanzigzwanzig hat mir nichts gebracht!
Du hörst mich niemals sagen
dass wir zusammen mehr können als allein
denn wenn ich mich umsehe, entdecke ich
Spannung und Unruhe um mich herum
Jede Woche fühlte ich weniger
Verbindung mit Menschen die ich gerne mag
Ich fühlte
dass ich mich der Welt entfremdete
und sag mir vor allem nicht
"Es gibt etwas Schönes an jedem Tag"
denn wie du es auch drehst und wendest
Ich habe dieses Jahr stillgestanden
Du wirst mich niemals sagen hören
Zwanzigzwanzig brachte viele Lichtblicke

Lies dieses Gedicht jetzt von unten nach oben.

Wir sind stets auf der Suche nach alten Dokumenten und Anekdoten.

Wenn Sie im Besitz solcher Schätze sind, würden wir uns freuen, wenn Sie uns diese zur Verfügung stellen könnten.

Küper-Schlagheck
Bestattungen

LIEBEVOLL UND KOMPETENT BETREUEN
WIR TRAUERNDE FAMILIEN.

24-Stunden-Trauerhilfe ☎ 02043 227 83

Rentforter Straße 9 · 45964 Gladbeck
Telefon 02043 227 83 · Telefax 02043 265 50
www.kueper-schlagheck.de

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.

Kostenlose Angebote für Senioren, Informationen unter Telefon: 99 27 75
www.seniorenbeirat-gladbeck.de, seniorenbeirat@stadt-gladbeck.de

Wegen Corona abgesagt. Zu Redaktionsschluss stand noch nicht fest, welche Termine evtl. doch stattfinden können. Bitte informieren Sie sich telefonisch.

Beratungs-Sprechstunde	donnerstags	von 10:00 - 11:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Bücherei	*kostenlos Bücher ausleihen*		Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Bürgerbus Zweckel (2,00 €)	freitags im Sommer	Anmeldung erforderlich	Fahrt zum Friedhof Rentfort Telefon: 5 19 73
Bus-Mitfahr-Schule	*Persönliche Schulung nach Absprache*		Telefon: 5 19 73
Gesprächskreis Englisch	jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat		Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
intern@tto Senioren Internetcafé (2,00 €/Stunde)	dienstags mittwochs	von 15:00 - 17:00 Uhr von 10:00 - 12:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Radtouren	mittwochs	um 12:00 Uhr	Talstraße am Nordpark
Reparatur-Café	jeden 1. Donnerstag im Monat	von 16:00 - 18:00 Uhr	AWO-Café, Berliner Straße 29
Stadtspaziergang	jeden 3. Mittwoch im Monat	um 14:30 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Taschengeldbörse	*Jugendliche helfen Senioren*		nach Absprache, Telefon: 5 19 73
Wandern (Fahrtkosten)	jeden 3. Dienstag im Monat		wechselnder Treffpunkt
Werkstattgespräche (NEU)	jeden 1. Mittwoch im Monat	von 16:00 - 18:00 Uhr	Kotten Nie, Bülser Str. 157
Seniorenbüro Mitte	**Friedrichstraße 7, Info: Iris Blümer, Telefon: 99 27 75**		
Begegnungsstätte Mitte	dienstags freitags	von 13:30 - 17:00 Uhr von 14:00 - 17:00 Uhr	
Frühstück Seniorenbeirat	donnerstags	von 09:00 - 12:00 Uhr	
Gruppenstunde der AWO	montags donnerstags	von 13:00 - 17:00 Uhr von 13:00 - 18:00 Uhr	
Gruppentreff der Rheumagruppe	freitags	von 09:30 - 12:00 Uhr	
Gruppentreff der Gehörlosen	jeden 3. Mittwoch im Monat	ab 12:30 Uhr	
Seniorenbüro Nord	**Feldhauser Straße 243, Info: Angela Klar, Telefon: 99 27 74**		
Gemeinsames Frühstück	freitags	von 09:00 - 10:30 Uhr	
Klön-Café	jeden 4. Sonntag im Monat	um 14:30 Uhr	
Patientenverfügungen	jeden 3. Donnerstag im Monat	um 16:00 Uhr	
Schiedsamt (Terminvereinbarung)	montags bei Bedarf	von 16:00 - 18:00 Uhr	
Singkreis	jeden 4. Mittwoch im Monat	um 14:30 Uhr	
Versichertenberater der Knappschaft	montags mittwochs	von 14:00 - 16:00 Uhr von 10:00 - 12:00 Uhr	
Seniorenbüro Süd	**Horster Straße 349, Info: Cemile Tosun, Telefon: 99 27 73**		
Berater der Knappschaft	donnerstags	von 14:00 - 17:00 Uhr	
Gemeinsames Frühstück	mittwochs	von 09:00 - 12:00 Uhr	
Senioren-Café	montags und freitags	von 14:00 - 17:00 Uhr	
Singkreis	jeden 3. Dienstag im Monat	um 14:30 - 16:00 Uhr	
Treffen türkischer Frauen ab 60	mittwochs	ab 14:00 Uhr	

Vielen Dank an:

Siegfried Iba und Wilfried Menke für die Erstellung der Berichte in dieser Ausgabe!

Impressum

SENIORENBEIRAT aber hallo! Gladbeck

Herausgeber:
Seniorenbeirat Gladbeck
Friedrichstraße 7
45964 Gladbeck

Verantwortlich:
Friedhelm Horbach (fh)
Telefon: 51973

Redaktion:
Sieglinde Nendza

Gestaltung:
Ulrike Biernath

druck & graphik
Achim Schrecklein Verlag
druck& graphik

Deutsches Rotes Kreuz

Hausnotruf.

In Gladbeck – für Gladbeck!

Sicherheit zu Hause, in jeder Situation.
Schnelle Hilfe rund um die Uhr.
Wir sind vor Ort in Gladbeck!

Fahrdienste.

Mobilität ist Lebensqualität

Transporte **sitzend** oder mit dem **Rollstuhl**, dem **Tragestuhl** und **liegend** mit der Trage.

Erste-Hilfe.

Lernen Sie bei uns helfen!

Kurse für Fahranfänger, Führerscheinerweiterungen, den Beruf und für den Alltag!

Ehrenamt.

Viele Talente und eine Idee:

Menschen in Not helfen. Darum geht es beim Roten Kreuz. Und es freut uns, dass Sie sich dafür interessieren. Denn Sie werden gebraucht.

DRK-Kreisverband Gladbeck e.V.
Europastr. 26 – 45968 Gladbeck

(02043) 48 46 0

Zufriedene Kunden bei der Schlüsselübergabe ihrer Immobilie an die Immobilien-Spezialisten der Sparkasse Gladbeck.

Was ist meine Immobilie wert – seriöse Vermittlung mit der Sparkasse Gladbeck beim Hausverkauf.

Der Traum vom eigenen Haus ist heute so leicht zu verwirklichen wie niemals zuvor. Optimale Rahmenbedingungen – auch für Immobilienbesitzer –, die über einen eventuellen Verkauf nachdenken.

„Wer sich einmal entschieden hat, sein Haus zu verkaufen – welches sich oft auch als Herzensangelegenheit herausstellt –, kann sich der vertrauensvollen Unterstützung vom Team des ImmobilienCenters sicher sein“, so Guido Albersmeier und Marc Kontor, Immobilien-Spezialisten der Sparkasse Gladbeck.

Telefon: 02043 / 271 - 265
Telefax: 02043 / 271 - 309
E-Mail: sparkasse-gladbeck@s-web.de
www.sparkasse-gladbeck.de

Sparkasse.
Gut für Gladbeck.