

Der Seniorenbeirat

der Stadt Gladbeck

# SENI



# OHR

Zeitung für Senioren

Nr. 113 April 2024 bis Juli 2024

seit 1988

## Unser Rathaus - mal ganz anders!

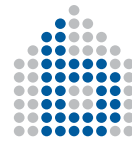


Foto: Helmut Grosser

**Kostenlos mitnehmen!**

- NEU:**
- ⇒ Schach spielen
  - ⇒ Handy-Hilfe
  - ⇒ Sitz-Gymnastik





blömker

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

# Wir kümmern uns darum!



Ihr Makler und Immobilienverwalter für das nördliche Ruhrgebiet

**Blömker Immobilien!** Sorgenfreie Abwicklung vom Erstgespräch bis zum Vertragsabschluss. Jetzt unverbindlich informieren: **0 20 43 29 44 80**

[bloemker-immobilien.de](http://bloemker-immobilien.de)

## IHRE KRANKEN- & SENIORENPFLEGE



Anna Urbanik  
Tagespflege  
Haus Mevlana



Serap Kahreman  
Tagespflege  
Haus Mevlana



Hülya Haack-Yol  
Inhaberin



Sultan Demircan  
Pflegezentrum-  
Haack-Yol



Marina Talaga  
Pflegezentrum-  
Haack-Yol



Nadine Wenzel  
Pflegezentrum-  
Haack-Yol



Heidrun Galetke  
Pflegezentrum-  
Haack-Yol



Tatjana Kravanja  
Klarschiff-  
Die Alltagshelfer



Pinar Polat  
Klarschiff-  
Die Alltagshelfer



Betreuung und Pflege  
über Tag gesichert!

Tel. 0 20 43 - 4 02 93 14  
[www.haus-mevlana.de](http://www.haus-mevlana.de)

Enfieldstraße 104 | 45966 Gladbeck  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr



· Mobile Krankenpflege & Seniorenbetreuung

Tel. 0 20 43 - 92 94 44  
[www.pflegezentrum-haack-yol.de](http://www.pflegezentrum-haack-yol.de)  
Buerschestr. 159 | 45964 Gladbeck  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Do. 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr - Fr. 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr



Familienhelfer +  
Raumpfleger

Tel. 0 20 43 - 20 64 601  
[www.klarschiff-alltagshelfer.de](http://www.klarschiff-alltagshelfer.de)  
Buerschestr. 159 | 45964 Gladbeck

GEMEINSAM STATT EINSAM

IHRE KOMPETENTEN PARTNER IN SACHEN PFLEGE

ENTLASTUNG FÜR SIE



## Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr ist schon mit Volldampf gestartet.

Die Karten für den Neujahrsempfang und Karneval waren im Nu vergriffen. Natürlich sind dann viele enttäuscht, die keine Karte bekommen haben - aber wir können nur 90 Karten verkaufen, mehr Platz ist nun mal nicht da.

Die Stimmung bei den Veranstaltungen war natürlich wieder super und es wurde sehr viel getanzt.



Was ich besonders schön finde:

30% der Gäste kommen mit dem Fahrstuhl (Rollator hieß er früher). Für sie ist natürlich der Weg zur Feier besonders beschwerlich, aber sie nehmen das gerne in Kauf - denn es lohnt sich ja.

Auch für die Wandergruppe gibt es zu wenig Karten. Die Gruppe darf aus Sicherheitsgründen nicht zu groß sein und daher müssen wir leider auch hier Interessierte enttäuschen.

Anfang Januar hatte die Gruppe „Heimspiel“ schon 50 Termine, um in den Seniorenheimen bei Veranstaltungen unterstützend mitzuarbeiten.

Beim Bingo am Freitag haben wir mittlerweile mehr als 50 Gäste, viel mehr können wir auch hier bald nicht mehr verkraften.

Im SeniorenCafé wurden letztens 60 Waffeln gebacken... und keine blieb übrig.



Beim Reparaturcafé konnten wir bisher auch nicht alle Gäste bedienen und es gingen einige Besucher enttäuscht nach Hause.



Wir haben aber eine Lösung gefunden und die Öffnungszeiten verlängert, jetzt von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr an jedem ersten Donnerstag im Monat.

Auch die neue Sitzgymnastikgruppe wurde gut angenommen, rund zehn Teilnehmer sind schon regelmäßig dabei.

Oftmals wurden wir angesprochen, wenn es Probleme mit dem Handy/Smartphone gab - wer kann helfen? Das intern@tto hat jetzt jeden Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Fritz-Lange-Haus geöffnet. Kollegen stehen bereit, um Probleme zu lösen oder die Geräte zu erklären.



Eine neue Gruppe hat sich zum Schach spielen zusammengefunden.

Wer Lust hat mitzumachen, der sollte sein Schachbrett unter den Arm nehmen und am ersten Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr ins FLH kommen.

Wie ihr seht, bemühen wir uns bei Problemen Lösungen zu finden. Wir machen das alle gern in unserer Freizeit.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten findet ihr auf Seite 20 dieser SeniOhr.

Euer

**Friedhelm Horbach**





## Neue Angebote im Fritz-Lange-Haus

### Schach

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr.



Die Teilnahme ist kostenlos!

Ein eigenes Schachbrett ist notwendig  
Anmeldung: Telefon 992775

Die Gefahr, dass man ins Schwitzen kommt ist gering, deshalb ist auch keine Sportkleidung notwendig.

### Handy-Hilfe

Probleme mit dem Handy, Smartphone, Laptop?



Wir helfen und beraten Sie gerne - kostenlos!

Jeden Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Einfach vorbeikommen!



### Sitz-Gymnastik



Jeden Mittwoch und Freitag von 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr.

Es handelt sich um leichte Übungen.

Auch hier ist die Teilnahme kostenlos.

Wir hoffen, dass etwas für Sie dabei ist und wir mit diesen neuen Angeboten Ihren Geschmack getroffen haben. Probieren Sie es doch einfach aus!

FA



JETZT  
KOSTENFREIE  
BESICHTIGUNG &  
BERATUNG



SCHÖNES LEBEN  
GRUPPE

EXKLUSIVES SERVICE-WOHNEN  
BESTE UMSORGUNG

EXKLUSIVES SERVICE-WOHNEN  
Der sicher umsorgte Lebensraum der Zukunft  
Zuhause zum Wohlfühlen in barrierefreie Wohnungen  
umfangreiche Serviceleistungen  
Leben in Gesellschaft

AMBULANTE PFLEGE  
Liebevolle und professionelle Betreuung im eigenen  
Zuhause in Gladbeck und Umgebung

TAGESPFLEGE  
Beste Umsorgung für körperliche und geistige Fitness  
im SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum

SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum  
Wilhelmstraße 12 | 45964 Gladbeck  
02043 95720 | gladbeck@schoenes-leben.org

# Personalien



Bodo Dehmel hat die Leitung der Mittwochsgespräche übernommen.

Hier wird in kleiner Runde einmal monatlich zu abgeprochenen Themen diskutiert.

Gäste sind herzlich willkommen.

\*\*\*\*\*



Werner Meis ist neues Mitglied im Reparatur-Café.

Wegen der großen Nachfrage wird das Café um eine Stunde verlängert und findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr statt.

\*\*\*\*\*

Andreas Möse ist vor zwei Jahren zum Seniorenbeirat gestoßen.

Bei der letzten Vollversammlung wurde er in den Vorstand gewählt.



Wir bedanken uns sehr, dass Andreas bereit ist, Verantwortung zu übernehmen und im Seniorenbeirat aktiv mit zu arbeiten.

\*\*\*\*\*

Laura Feldkamp ist schon viele Jahre bei der Stadt beschäftigt. Dieses Jahr ist es ihr aber endlich gelungen zu uns ins FLH versetzt zu werden.



Laura untersteht die Fachstelle für Menschen mit Behinderung im Beruf und sie ist Ansprechpartnerin für den Behindertenbeirat.

\*\*\*\*\*



Marlies Grünh und Illona Gladysch haben auch ein neues Hobby gefunden.



Sie unterstützen das Team „Heimspiel“ tatkräftig sowohl bei den Veranstaltungen im Fritz-Lange-Haus als auch in den Seniorenhäusern.

In diesem Team sind weitere neue Kolleginnen herzlich willkommen.

\*\*\*\*\*

Helmut Grosser hat uns das Titelbild vom Rathaus zur Verfügung gestellt und das Foto von der Demo auf Seite 7 ist ebenfalls von ihm.



Helmut war lange Zeit der Stadt-Fotograf unserer Stadt.

\*\*\*\*\*



Anette Grühler bietet seit Jahresanfang „Stuhl-Gymnastik“ an.

Jeden Mittwoch und Freitag werden ab 10:00 Uhr im FLH leichte Übungen angeboten - natürlich unserem Alter angemessen.

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

\*\*\*\*\*

Volker Kleineberg leitete über viele Jahre das intern@tto im Fritz-Lange-Haus. Leider verlässt er nun unsere schöne Heimatstadt.



Wir bedanken uns ganz herzlich für seinen jahrelangen Einsatz und wünschen ihm alles Gute in seiner neuen Heimat.



## Mein Weg in den Seniorenbeirat

### Erfahrungsbericht

Ziemlich genau seit einem Jahr bin ich Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck.

#### *Wie bin ich dazu gekommen?*

Seit längerer Zeit hatte ich bereits nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit gesucht, bei der ich meine Kenntnisse und Erfahrungen einbringen kann. Über die Zeitung wurde ich auf die anstehenden Seniorenbeiratswahlen aufmerksam und nahm zum Vorsitzenden, Herrn Friedhelm Horbach, Kontakt auf. Die erhaltenen Informationen zu den Aufgabenstellungen des Seniorenbeirats überzeugten mich und ich bewarb mich kurzerhand.

Zunächst bin ich ohne ein festes Betätigungsfeld in den Seniorenbeirat gewählt worden.

Da immer mehr Aufgaben als Hände da sind, fanden sich recht schnell Tätigkeiten für mich. In diesem letzten Jahr habe ich die Arbeit im Seniorenbeirat sowie Menschen kennen und schätzen gelernt, die ihre Freizeit in den ehrenamtlichen Dienst für unsere Stadtgesellschaft stellen.

Ich habe den Spaß an dieser Arbeit beobachten und auch selbst erfahren können, indem wir gemeinsam - teilweise zusammen mit der Seniorenberatung Stadt Gladbeck - Veranstaltungen organisiert und durchgeführt haben.



Mitglieder von Seniorenberatung/-beirat beim Neujahrsempfang

Ich habe gesehen, wie schön es ist, nach einer Veranstaltung in zufriedene, teilweise glückliche Gesichter zu schauen und zu wissen, dass

es wieder einmal gelungen ist, den eintönigen Alltag unserer Senioren etwas bunter zu gestalten.

Und ich habe auch erfahren, dass mich die ehrenamtliche Arbeit in meiner Heimatstadt Gladbeck ein Stück weit nähergebracht hat - was nach einem arbeitsreichen Berufsleben nicht zu unterschätzen ist!

Auch unser Kontakt zu den Mitgliedern des Jugendrates und die gemeinsamen vom Seniorenbeirat organisierten Veranstaltungen haben mir gezeigt, dass generationenübergreifendes Engagement nicht nur für den Augenblick, sondern darüber hinaus fruchtbar für unser Zusammenleben in Gladbeck sein kann.

Ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit im Seniorenbeirat ist die Teilnahme an Ausschusssitzungen - zwar können wir nicht mitabstimmen, aber hier können wir als Mitglieder des Seniorenbeirats unsere Interessen als Senioren vertreten und wir können unsere Sichtweisen auf aktuelle Themen der Stadtpolitik sowie auch unsere Lebenserfahrung einbringen.

Unsere Stadtverwaltung tut vieles, um unserem Alltag Verlässlichkeit, Ordnung und Stabilität zu geben.

Zunehmend mehr ist aber festzustellen, dass alle öffentlichen Einrichtungen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten gelangen.

Oft nehme ich wahr, dass wir mit unserem kleinen „Haus Gladbeck“ ziemlich stürmischem Gegenwind ausgesetzt sind.

Von unserem Staatswesen auf allen Ebenen erwarten wir, dass alle Unannehmlichkeiten aus dem Wege geräumt werden und sind verärgert, wenn dies nicht wie erwartet gelingt.

*Aber „abwarten, schimpfen und ärgern“  
ist für mich keine Option!*





### Mein Ehrenamt gibt mir die Möglichkeit

- einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität unserer Senioren und uns allen in Gladbeck zu leisten, damit wir uns hier in Gladbeck noch ein Stück wohler fühlen können als anderswo.
- mitzuhelfen, dass Gladbeck ein echtes „Mehrgenerationenhaus“ mit Kindern, Teenagern, jungen Erwachsenen und Senioren ist, wo man sich umeinander kümmert, wo diejenigen, die schon immer hier wohnen denen helfen, die neu in dieses Haus eingezogen sind.
- meinen Beitrag im Vorstand des Gladbecker Seniorenbeirats zu leisten, damit Gladbeck ein Leuchtturm in Sachen „Wohlfühlstadt“ wird.



Ich möchte im Vorstand (seit 01.12.) des Seniorenbeirats aktiv daran mitwirken, dass wir als Stadtgesellschaft und dass Gladbeck - bei all den Herausforderungen - noch ein Stück lebenswerter und warmherziger wird, als es ohnehin schon ist und auch aus gutem Grunde ein Stück selbstbewusst und stolz auf sich sein kann!

Es ist nicht schwierig  
zu altern, wenn man  
seit Jahren nichts  
anderes tut.

(Willy Millowitsch)

### Fazit

Mein erstes Jahr im Team Seniorenbeirat - der übrigens aufgrund seiner Aktivitäten weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist - hat mir sehr viel gegeben und mich motiviert, weiter in diesem tollen Team mitzuarbeiten.

Sollten Sie sich von meinen Erfahrungen angesprochen fühlen und gerne im Team Seniorenbeirat mitarbeiten wollen, melden Sie sich telefonisch bei Friedhelm Horbach unter 02043/51973.

Ich kann Ihnen versprechen:  
Ehrenamt im Team Seniorenbeirat  
macht Spaß!

Wenn Sie einen ersten Einblick in das Angebot des Seniorenbeirats gewinnen möchten, werfen Sie doch einen Blick auf die Übersicht auf Seite 20 oder rufen Sie im Internet die Homepage des Seniorenbeirats Gladbeck unter [www.seniorenbeirat-gladbeck.de](http://www.seniorenbeirat-gladbeck.de) auf.

Ihr

Andreas Möse

## Blutspende



Mathias-Jakobs-Stadthalle,  
Friedrichstraße 53

Montag	08.04.2024	14:00 - 19:00 Uhr
Montag	13.05.2024	10:00 - 19:00 Uhr
Montag	10.06.2024	14:00 - 19:00 Uhr

Mensa Berufskolleg Gladbeck  
Herderstraße 3

Montag	08.07.2024	14:00 - 19:00 Uhr
--------	------------	-------------------

Spende **Blut**  
Rette **Leben**



## „Hans - wir gratulieren ganz herzlich!“



Hans Nimphius ist seit 2007 im Seniorenbeirat.

Dem Beirat kam es sehr zu Gute, dass er ehemaliger, aktiver Gewerkschafter war und aus dieser Zeit über ein sehr großes Netzwerk verfügt. Dadurch

war er es auch schon gewohnt, sich einzumischen. Das wollte er als Rentner auch weiterhin machen.

Ihn hat besonders die aktive Arbeit für das Gemeinwohl der Stadt interessiert. Deshalb arbeitete er dann schnell in verschiedenen Ausschüssen der Stadt mit.

Mit der Zeit übernahm er auch die Vertretung des Seniorenbeirats auf Kreis- und Landesebene.

Schnell schloss er sich wegen des sportlichen Ausgleichs der Wandergruppe an und ist seit vielen Jahren „der“ Wanderführer.

Jede Wanderung wird durch eine Vortour gewissenhaft vorbereitet, sodass die Nachfrage

zum Mitwandern so groß ist, dass leider nicht jeder dabei sein kann.

Seine liebe Frau Gitta unterstützt ihn dabei aktiv und ist im Hintergrund bei vielen Aktivitäten für den Seniorenbeirat dabei!

Nun feiert er seinen **80** sten Geburtstag.

An diesem Engagement wird sich auch jetzt (hoffentlich) nichts ändern.

Hans ist weiterhin als stellv. Vorsitzender aktiv und hat den verschiedenen Ausschüssen die Treue gehalten.

Als Mitglieder des Seniorenbeirats bedanken wir uns ganz herzlich für die außergewöhnliche, tatkräftige Mitarbeit von Hans!

Wir wünschen ihm nicht nur für das neue Lebensjahr, sondern auch darüber hinaus viel Gesundheit, Schwung und Energie, damit er sowohl seine privaten als auch die ehrenamtlichen Ziele weiter erreichen kann.

FA



**In einer großzügigen Parkanlage  
direkt am Wittringer Wald.**



- 120 Einzelzimmer in 13 Wohngruppen
- Kurzzeitpflege • 11 großzügige Einzelzimmer

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**





## Appell zur Europawahl am 09. Juni 2024

Viele fragen sich:

Soll ich daran teilnehmen?  
Was kann meine Stimme schon bewirken?  
Auf mich hört sowieso keiner ...

Oder ganz einfach:

Vielleicht bin ich am Wahlsonntag im Urlaub?  
Wie komme ich ins Wahlbüro?  
Wo ist das überhaupt? ...

Gerade für unsere Generation ist es manchmal nicht einsehbar oder beschwerlich, an Wahlen teilzunehmen.

*Aber sollten nicht gerade wir  
unser Wahlrecht auch wahrnehmen?*

Wir als Seniorenbeirat glauben, dass wir bei jeder Wahl die Chance und ein bisschen auch die Pflicht haben, es zu tun.

Warum?

Mittlerweile werden für sehr viele neue Gesetze in unserem Lande die Eckpunkte in Brüssel und Straßburg gesetzt.

Anstatt sich über die politischen Gremien dort zu ärgern ist es wichtig, seine politischen Vertreter dorthin zu entsenden, d. h. sie vorher zu wählen.

Damit stellt jeder sicher, dass seine Stimme bei wichtigen Themen zählt, wie



- Verbraucherrechte
- Sicherheit
- Rechtstaatlichkeit
- Migration und
- Umweltthemen

Auch ist die Europäische Union mit ihren Kompetenzen in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, weil viele Herausforderungen von einem EU-Land alleine nicht mehr geschultert werden kann.

Da uns unsere Kinder, Enkelkinder, alle unsere Lieben und auch wir selbst uns wichtig sind, wollen wir an der Europawahl 2024 teilnehmen!

Sie werden nicht fragen „Was hast du getan, sondern sie werden fragen: „Warum hast du nichts getan?“

Wichtig ist:

ob als Briefwähler oder als Wähler  
am 09. Juni 2024 im nahegelegenen Wahlbüro  
- geben Sie Ihre Stimme ab!

Ihr

Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck

**Andreas Möse**



Demo vor dem Rathaus am 20.01.24



Beratung und Hilfe

Zu den Themen:

- Arbeitsunfall
- Hinterbliebenenrecht
- Kriegs- und Wehrdienststopfer
- 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



## Neujahrsempfang

Ende Januar wurde zum Neujahrsempfang ins Fritz-Lange-Haus geladen und viele folgten der Einladung - der Saal war voll.



Reingard Ruch, Bettina Weist und Friedhelm Horbach begrüßten die Gäste und Dennis Bongartz (im Hintergrund) sorgte für die musikalische Begleitung.

Zuerst wurde mit einem Gläschen Sekt auf das Jahr 2024 angestoßen.



Es wurde gesungen und viele Gäste füllten die Tanzfläche.



Ein kurzweiliger, fröhlicher Nachmittag!

*mein Optiker*  
in Gladbeck...

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



**OPTIK**  
*Rodewald*

...und viele mehr!

[www.optik-rodewald.de](http://www.optik-rodewald.de)

Hochstraße 43  
Gladbeck-Mitte  
Tel. 02043/65557

### INFO

Ausrangierte Handys können noch wiederverwertet werden.

Wir sammeln diese im FLH.

Die Boxen stehen im Bücherregal im Foyer.



FA



# KARNEVAL



Karnevals-Prinz mit Anne



Karibische Mädels



Petrus mit seinen Engeln



Büttenredner Hans



Neue Ordensträger der Wittlinger Ritter  
Rita Klotz und Stephi Janus



**Pflegedienst**  
Stefan Horn GmbH  
Horster Straße 139  
45968 Gladbeck  
Telefon: 02043 / 64440

**Tagespflege**  
Horster Straße 136 - 138, 45968 Gladbeck  
Telefon: 02043 / 22259



## Kurz & knapp

### Friedhelm Horbach:



**bettinaweist** 15 Jahre Engagement im Seniorenbeirat: Friedhelm Horbach wurde vor dem Einstieg in die Tagesordnung dafür geehrt, dass er mittlerweile seit 15 Jahren den Seniorenbeirat bereichert. Doris Jost hat in einer schönen Ansprache seine vergangenen Jahre Revue passieren lassen. Diesen lobenden Worten konnte ich mich nur anschließen. Herzlichen Dank für dieses langjährige Engagement – alles Gute zum Jubiläum!

### Ernie:

Immer wieder hat uns Ernie (rechtes Bild) auf den Karnevalsveranstaltungen im Fritz-Lange-Haus mit seiner Musik und seinen Witzen gut unterhalten. Leider war das jetzt sein letzter Auftritt bei uns.

Wir bedanken uns und wünschen ihm  
**ALLES GUTE!**



### Elif Akca:

Elif (als Pirat) ist bei jeder Feier eine große Hilfe und immer mit Begeisterung dabei  
- DANKE !



## Jugendliche helfen Senioren

- ⇒ Benötigen Sie Hilfe bei leichten Gartenarbeiten?
- ⇒ Haben Sie Probleme mit ihrem Handy/Smartphone?

Es gibt Jugendliche, die Ihnen behilflich sein können. Sie kommen zu Ihnen nach Hause.

**Alle sind dem Seniorenbeirat bekannt.**

Als Taschengeld sind 12,00 Euro je Stunde angedacht.

Informationen:  
Friedhelm Horbach  
Telefon 51973



## 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

## SeniorenAusflüge

Seit 20 Jahren organisiert die CARITAS Gladbeck begleitete Ausflüge für Senioren.

Auszug aus der Website der Caritas:

### Hinaus in die Ferne

Ortswechsel und neue Eindrücke in netter Gesellschaft: Diese Bedürfnisse bleiben natürlich auch im Alter bestehen. Das abwechslungsreich zusammengestellte und umfassend organisierte Programm „Hinaus in die Ferne“ macht dies auch ohne große Hürden für alle Gladbecker Seniorinnen und Senioren möglich.



Das Angebot beinhaltet jährlich wechselnde Ausflüge mit unterschiedlichen Interessenschwerpunkten. Bei allen Ausflügen sind An- und Abreise, Kaffee und Kuchen sowie in der Regel der Eintritt sind organisiert. Auf Wunsch wird auch eine Begleitperson zur Seite gestellt. Die Anreise dauert höchstens 90 Minuten. Reisebeginn ist in der Regel gegen 13:30 Uhr und die Rückkehr zum Treffpunkt gegen 19 Uhr.

#### Voranmeldung für die Tagesfahrten ab sofort!

Für alle anderen Veranstaltungen gilt:  
telefonische Anmeldung nach einer Fahrt für die nächste Fahrt,  
jeweils donnerstags von 8 bis 10 Uhr

Gabriele Buchholz, Tel.: (02043) 373 454

#### Abfahrtsorte:

Kirche St. Marien, Brauck  
Horster Straße 349 · 45968 Gladbeck  
Busbahnhof Oberhof

Wir werden in Zukunft in jeder Ausgabe der SeniOhr auf die nächsten Ausflüge der Caritas hinweisen.

Hier nun die nächsten Termine:

◇ **Mittwoch, 22. Mai 2024**  
(25,00 €)  
Fahrt zum Wallfahrtsort Kevelaer  
Kaffee und Kuchen

◇ **Dienstag, 25. Juni 2024, von 8:00 bis 19:00 Uhr**  
(50,00 €)  
Tagesausflug nach Giethorn/NL mit Grachtenfahrt  
gemeinsames Mittagessen, kleine Überraschungen



Beratung von  
Gesundheitsprofis



Dr. rer. nat. Benjamin Libor  
Friedrichstr. 3, 45964 Gladbeck  
Telefon: 02043 - 2 97 60  
Telefax: 02043 - 29 76 66

### Unsere Leistungen

- Risikoerfassung  
hoher Blutdruck
- Inhalationstechnik
- Diabetes- und  
Ernährungsberatung
- Pflegehilfsmittel
- Inkontinenzversorgung
- Kompressionsstrümpfe
- Rezeptabholung
- Lieferdienst
- E-Rezept  
Unterstützung
- Medikationsmanagement



## Kleine Unterstützung mit großer Wirkung

Die Mitarbeiterinnen des sozialen Dienstes der Johannes-van-Acken Seniorenwohnstätte hatten in der Vorweihnachtszeit von Friedhelm Horbach erfahren, dass ich einen Singtreff im Fritz-Lange-Haus leite.

Sie fragten an, ob ich mit einigen Sängern eine Weihnachtsfeier in ihrem Haus mitgestalten würde. Da auch eine musikalische Begleitung gewünscht war, entstand spontan eine Zusammenarbeit zwischen dem Singtreff des FLH und dem Singkreis Gladbeck, zumal einige Sänger in beiden Gruppen mitmachen.

18 Personen fanden sich vier Tage vor Heilig Abend im JvA-Cafe ein, um den Menschen dort ihre schöne Feier zu bereichern.

Unter der musikalischen Leitung von Dieter Karnacher wurden Weihnachtslieder vorgelesen und gemeinsam gesungen.

Waltraud Armbruster, eine Besucherin unseres Singtreffs, las ein ukrainisches Weihnachts-

märchen vor und dann gab es für alle unbegrenzt köstlichen Kuchen und Kaffee.

Zur humorvollen Bereicherung der Feier spielten mein Mann Jörg und ich einen Weihnachtssketch, der von dem gutgelaunten Publikum ebenfalls mit viel Applaus bedacht wurde.

Wir Mitwirkenden konnten deutlich erleben, wieviel Freude unsere kleine Unterstützung bei den Menschen im JvA-Haus ausgelöst hatte.



Als man uns zum Abschied mit einer kleinen Geschenktüte und einem Weihnachtsstern für jeden überraschte, waren wir sehr gerührt, denn auch ohne diese liebevolle Geste, kommen wir alle sehr gerne mal wieder.

*Sieglinde Nendza*

**Tipp**



Sie wollen in Zukunft auf Ihr Auto verzichten?

Dann können Sie Ihren Führerschein beim Bürgeramt im Rathaus abgeben. Sie bekommen einen Beleg, mit dem Sie zur Vestischen am Oberhof gehen. Dort erhalten Sie für drei Monate ein kostenloses Bus-Ticket.

*VESTISCHE*  
*Busfahren*

FR

## Wir sind ganz Ohr...



HÖRAKUSTIK



### Unsere Leistungen:

- kostenloser Hörtest
- Probetragen von Hörsystemen
- individuelle Hörsystem-Anpassung
- Inspektion Ihrer Hörsysteme

Gladbeck · Goetheplatz 10 · Telefon · 02043/203804



## Die Geschichte der SCHÜRZE

Ich glaube, dass heute nicht alle Kinder wissen, was eine *Schürze* ist...

Der Hauptzweck von Omas Schürze bestand darin, das Kleid darunter zu schützen, da Oma nur wenige Kleider besaß.

Sie waren auch so beliebt, da Schürzen einfacher zu waschen waren als Kleider und auch weniger Material verbrauchten.

Darüber hinaus diente sie als Topf-lappen beim Herausnehmen heißer Pfannen aus dem Ofen und eignete sich wunderbar zum Trocknen von Kindertränen. Gelegentlich wurden mit ihr auch schmutzige Ohren gereinigt.

Im Hühnerstall wurde die Schürze zum Tragen von Eiern verwendet.

Über den Holzofen gebeugt, wischte man sich mit ihr den Schweiß von der Stirn.

In dieser Schürze wurden Späne und Anzündholz für's Feuer in die Küche gebracht.

Aus dem Garten brachte sie allerlei Gemüse ins Haus.

Im Herbst wurde die Schürze zum Einholen von Äpfeln ver-

wendet, die von den Bäumen gefallen waren.

Als unerwarteter Besuch die Straße heraufkam, war es überraschend, wie viele Möbelstücke diese alte Schürze in Sekundenschnelle abstauben konnte.

Als das Abendessen fertig war, ging Oma auf die Veranda, schwenkte ihre Schürze und die Männer wussten, dass es Zeit war, von den Feldern zum Abendessen zu kommen.

Es wird lange dauern, bis jemand etwas erfindet, das die „alte Schürze“ ersetzt, die so vielen Zwecken diente.

Wie viele Keime sich wohl auf dieser Schürze befanden???

Ich glaube nicht, dass irgendwer sich jemals etwas von dieser Schürze eingefangen hat

- außer Liebe -



FA

### Info-Mail

Jeden Monat geben wir eine Info-Mail heraus und informieren damit 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](mailto:friedhelmhorbach@web.de)

## 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](http://www.caritas-gladbeck.de)

#### Wir verfügen über

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

Caritas in Gladbeck

Wir helfen leben



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

**Ambulante Dienste  
Pflegedienstleitung**  
Telefon: (02043) 3712-115

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



## GUTE NACHRICHTEN - Seite

Leider finden wir jeden Tag in den Medien schlechte oder katastrophale Nachrichten - je schlimmer desto besser!

Das ist sicher eine reale Seite unserer Welt, aber eben nur eine Seite. Gleichzeitig gibt es aber auch die freundliche und schöne Seite unserer Welt.

Um uns die auch ein Stück weiter präsent zu machen, wollen wir zukünftig an dieser Stelle in jeder Ausgabe einige der guten Nachrichten für Sie zusammenstellen.

Wir hoffen, uns allen damit ein Stück weit Zuversicht und Optimismus geben zu können und den Blick auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken.

Viel Freude bei der Lektüre und  
bleiben Sie zuversichtlich!  
Ihr

**Andreas Möse**

In diesem Gerät kann nicht nur der Körper des Patienten bewegt, sondern auch die Ausrichtung der Magneten verändert werden.

Dies soll ein großes Problem der Strahlentherapie lösen, nämlich die richtige Strahlendosis mit hoher Präzision und Treffgenauigkeit an die richtige Stelle zu bringen.



Doch dafür muss man erst einmal wissen, wo sich der Tumor befindet.

Da sich dieser auch während der Bestrahlung bewegen kann, ist die Echtzeitbildgebung so essentiell.

Wird der Protonenstrahl mit der Bewegung des Tumors in Einklang gebracht, verbessert das maßgeblich die Wirksamkeit der Therapie.

### Neues Gerät aus Dresden soll Tumorbehandlung verbessern

Ziel des experimentellen Verfahrens ist es, die Bestrahlung in Echtzeit auf die Tumore einzustellen. Dazu nutzen die Forscher einen Ganzkörper-Magnetresonanztomographen (MRT).

### Erbin will 25 Millionen Euro an Allgemeinheit zurückgeben

Die deutsch-österreichische Millionenerbin und Sozial-Aktivistin Marlene Engelhorn will den größten Teil ihres Vermögens an die Allgemeinheit zurückgeben.

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



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](http://www.awo-ww.de/Seniorenzentren)





Wie sie auf einer Pressekonferenz erklärte, wird ein auf ihre Initiative gegründetes Gremium darüber entscheiden, was mit den 25 Millionen Euro geschehen soll. Grundsätzlich sollen verfassungswidrige, lebensfeindliche, menschenverachtende sowie profitorientierte Zwecke ausgeschlossen sein.



Sie habe ein Vermögen und damit Macht geerbt, ohne etwas dafür getan oder dafür Steuern gezahlt zu haben.

Zugleich kämen viele Menschen mit

einem Vollzeit-Job nur schwer über die Runden und zahlten Steuern für jeden Euro, den sie mit Arbeit verdienten.

Sie sehe das als ein Versagen der Politik an und wolle durch ihre Aktion ein Zeichen gegen die ungleiche Vermögensverteilung setzen.

Das reichste Prozent der Bevölkerung besitze knapp 50 % aller Vermögen, mit allen negativen Auswirkungen auf das soziale Gefüge. Das Sorge dafür, dass die Demokratie gefährdet wird.

Die 31-jährige kritisierte den österreichischen Staat, der - anders als in Deutschland - keine Steuern auf Vermögen und Erbschaften erhebe.

## Tinnitus

Tinnitus ist - entgegen weit verbreiteter Annahmen - behandelbar. Doch bisher war die Therapie langwierig und zeitintensiv. Eine Forschergruppe will das ändern. Erste Erfolge seien bereits zu verzeichnen.

Jeder vierte Mensch ist davon betroffen.

Die Auswirkungen auf die Lebensqualität sind enorm. Die Forscher aus Australien, Neuseeland, Frankreich und Belgien hoffen nun, eine



Quelle: Google Play

schnelle, günstige Lösung gefunden zu haben:

## eine App

Eines der häufigsten Missverständnisse über Tinnitus ist, dass man nichts dagegen tun kann. Das ist aber nicht richtig.

Professionelle Hilfe von Fachleuten, die sich mit Tinnitus auskennen, kann die Angstzustände, die mit dem Geräusch verbunden sind, tatsächlich verringern, was allerdings teuer und oft schwer zugänglich ist.

Tinnitus entsteht, wenn das Gehirn ein nicht existentes Geräusch imaginiert, was als Warnsignal wahrgenommen wird.



Kann dies nicht ausgeblendet werden, konzentriert sich das Gehirn darauf und sorgt damit für einen Schleifeneffekt, sodass immer mehr Aufmerksamkeit auf das Geräusch gelenkt wird. Doch dies lasse sich durchbrechen, sogar niedrigschwellig mittels einer Smartphone-App - sagen die Forscher.

Die neue App MindEar nutze Aspekte der kognitiven Verhaltenstherapie, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Klangtherapie. Damit könne die Reaktion des Gehirns trainiert werden.

Das Gehirn lerne, das Tinnitus-Geräusch quasi „auszuschalten“. Das wahrgenommene Geräusch tritt in den Hintergrund und ist viel weniger störend.

In einer ersten Studie mit 30 Betroffenen konnten die Forscher eine Verbesserung bei zwei Dritteln der Probanden nach 16 Wochen feststellen.

Ein zusätzlicher Zugang zu einem Online-Psychologen verkürzte diese Zeit gar auf acht Wochen.



## Der E-Scooter, die Erna\* und ich

Seit Jahren kenne ich eine Dame in der Nachbarschaft, die nach einem Unfall auf den Rollstuhl angewiesen ist.

Sie saß im Bus auf so einer Klappbank in Fahrtrichtung. Der Busfahrer machte eine Notbremsung, sie fällt nach vorne auf ihren Rollator und zieht sich erhebliche Knochenbrüche zu. Seitdem hat sie Angst, mit dem Bus zu fahren und ich begleitete sie auch mal im Rollator-Taxi zum Frisör,



Nach längerer Zeit rief sie an, um mir mitzuteilen, dass sie nun einen E-Scooter bekommen hätte. Nun hätte sie aber ein Problem. Der Scooter stünde vorwärts in ihrem Flur und ob ich diesen wohl bitte wenden könnte.

**Habe zwar nix verstanden -  
bin aber mal los gestiefelt.**

Da stand das gute Stück im kleinen Flur der Wohnung, nagelneu im Wert von 3400 €. Zwei kleine Schränke mussten ins Wohnzimmer geräumt werden, damit überhaupt Platz für das Fahrzeug da war.

Die Dame hat das Gerät geliefert und eine Einweisung bekommen, die jedoch nur in der Wohnung stattfand. Wegen des schlechten Wetters sollte eine weitere in den nächsten Tagen draußen nachgeholt werden.

Die Seniorin hatte gut aufgepasst und konnte auch alle Schalter benennen. Nun schilderte sie mir das Problem:

Wenn sie rückwärts aus ihrer Wohnung herausfahren möchte, muss sie natürlich die Wohnungstür öffnen - die sich aber leider wieder ein Stück zurückschiebt. So kann sie also beim Rückwärtsfahren nicht die Tür zur Seite drücken, um in den Hausflur zu kommen. Ich halte also die Tür auf, sie fährt rückwärts aus der Wohnung und ich schließe die Tür ab.

**So, dachte ich mir naiv,  
damit ist mein Auftrag erfüllt... und tschüß!**

Aber nicht mit Erna. Sie hatte den großartigen Plan gefasst, heute erstmals mit dem Bus in die Stadt zu fahren. Das passt ja gut, denn ich wollte ja auch in die Richtung und so konnte ich sie doch bei ihrer Jungfernfahrt begleiten.

Die Einfahrt in den Fahrstuhl war dann nur ein kleines Problem. Altbau schmaler Aufzug und enger Flur, maximal 50 cm breiter als der Scooter lang. Man konnte nicht schräg rein, sondern musste gerade davor stehen. X mal vor und zurück, die Tür dreimal wieder aufgedrückt und Schwupps war sie auch schon drin.

An der Außentür des Hauses angekommen - das nächste Problem. Wie will sie da rauskommen. Sie kann nicht die Klinke drücken und gleichzeitig die Tür aufstoßen. Das sah sie aber ganz gelassen, denn im Haus wohnen schließlich 40 Familien mit sehr vielen Kindern und da wartet sie dann halt, bis ihr jemand die Tür öffnet.

**Heute habe ich mal diesen  
Part übernommen.**

An der Haltestelle haben wir noch ein wenig geübt, sie stellt sich in Position, der Bus kommt, die Tür ist aber nicht da wo sie steht.

Die Busfahrerin kommt und wird sofort angeschnauzt, sie solle den Bus weiter vorziehen damit sie gerade einfahren könne.

Ich schreite natürlich ein und erkläre ihr, dass wir genug Platz hätten und sie im weiten Bogen sicher einsteigen könne. Während dieser Zeit hatte sich aber schon eine Dame mit Rollator in den Bus geschlichen und hingesezt. Dadurch war der Platz zum rangieren sehr knapp und wir hatten zwei Damen, die genervt waren - die Rollator- und die Busfahrerin.



Ich war beruhigt, weil ich wusste, dass für den Bus am Goetheplatz Endstation war, wir uns



also nicht hetzen müssten.

Alle steigen aus und meine Erna versucht rückwärts zu fahren, womit sie absolut nicht klar kommt.

Kurz vor ihrer Panikattacke greife ich in den Lenker und lotse sie raus. Die Busfahrerin steht mit langem Gesicht da, erst wird sie angeschnauzt und dann sind der ersten fünf Minuten ihrer Pause weg. Ich war auch ganz begeistert, aber mir war klar, diese Dame kann ich nicht alleine im Bus nach Hause fahren lassen.



**Also gemeinsam zurück.**

Wir haben ausgemacht, dass ich ab jetzt das Lenken übernehme, dafür war sie doch sehr dankbar. Vor der Haustür hätte sie wieder auf die Hilfe von Nachbarn warten müssen, aber den Part habe ich noch einmal übernommen.

Mit dem Fahrstuhl nach oben und dann wollte sie natürlich ihren ursprünglichen Plan weiterhin verfolgen - rückwärts in ihren Wohnungsfloor, damit sie flott wieder rauskommt (auch wenn da immer noch die halboffene Tür im Weg steht - habe ich aber für mich behalten).

Raus aus dem Fahrstuhl und rückwärts zur Wohnungstür. Nun musste nur noch der Schlüssel in das Schloss. Nach hinten beugen war nicht, der Scooter war zu weit weg. Also drehen und doch von vorne in die Wohnung.

Der Scooter musste im Flur gewendet werden. Das war in knapp acht Minuten erledigt (von Profis!). Nun stand jedoch fest: auch vorwärts erreicht sie das Schloss nicht.

Letzte Lösung – seitlich an die Tür.

**Das Ergebnis war...  
ich habe aufgeschlossen!**

In der Wohnung angekommen stand das Fahrzeug natürlich wieder so wie es gestartet war.

Nun wünschte sie sich aber noch, dass er etwas mehr zur Wand gesetzt wird, damit sie besser zur Toilette kommt.

Nachdem ich dann mehrmals hin und her manövriert habe und sich die ersten Pegulanfliesen am Boden gelöst haben, reichte es mir

dann aber doch irgendwie so langsam.

Mit Blick auf die Erfahrungen des heutigen Tages und dem Blick auf den Zustand der Wohnung gab ich ihr den Tipp, dass sie wirklich wesentlich besser leben könnte, wenn sie in eine Seniorenhaus umziehen würde.

**NIEMALS** - denn die schlimmen Vorfälle in den Heimen, von denen man immer hört...

Eigentlich bin ich ja erst zufrieden, wenn ich für ein Problem auch eine Lösung gefunden habe. Jetzt war mir jedoch irgendwie nicht danach und ich machte mich langsam auf den Heimweg. Langsam, denn ein Fuß schmerzte doch ein wenig, nachdem er zweimal überfahren wurde.

**Das ist wirklich so abgelaufen  
- ich habe nichts dramatisiert!**

\*Name von der Redaktion geändert

FA



## Pflegedienst City Apartments



**Einmalig in Gladbeck  
Sorgenfrei  
im Alter wohnen!!**

**APA Service Wohnen: Alles aus einer Hand!**

**Pflegedienst und Servicewohnen  
für Senioren in einem vereint.**

**Neubau: Sandstr. 13 - GLA Mitte.**

Apartmentgröße 35-66 m<sup>2</sup> zu vermieten.

Inkl. Einbauküche, bezugsfertig

**Info: APA Pflegedienst**

**Tel. 02043-929525**



## Rätsel: Wissenswertes mit Zahlen

Um geistig fit zu bleiben, machen viele Senioren regelmäßig Kreuzworträtsel. Da ist es ja erforderlich zu wissen, wie die gesuchten Wörter geschrieben werden.

Wie sieht es aber mit dem Wissen über Zahlen aus und wer kann noch problemlos addieren?

Ich lade unsere Leser diesmal ein, sich mit einem Zahlenrätsel zu beschäftigen. Wenn Sie zum Schluss alle Zahlen miteinander addieren, so erhalten Sie eine Summe, die Ihnen als Telefonnummer bekannt sein sollte.

Wer Lust hat, wagt sich sogar daran und prüft sich im Kopfrechnen!

Viel Spaß wünscht Ihnen

*Sieglinde Nendza*

- A** Wieviel Farben hat eine Ampel?
- B** Wie viele Fliegen erschlug das tapfere Schneiderlein auf einen Schlag ?
- C** Wie viele Schwäne zogen in einem alten Volkslied aus ?
- D** Wie viele Tage hat der Februar in einem Schaltjahr ?
- E** Wieviel ist ein Paar?
- F** Wieviel Beine hat eine Spinne ?
- G** Wieviel Äpfel sind ein Dutzend ?
- H** Wie viele Türchen hat ein Adventskalender ?
- I** Wie viele Minuten sind eine Viertelstunde ?
- J** Wieviel Blättchen hat ein Glückskleeblatt ?
- K** Wieviel Personen sind ein Trio ?



Lösungswort:  $\frac{\text{A}}{\text{A}} + \frac{\text{B}}{\text{B}} + \frac{\text{C}}{\text{C}} + \frac{\text{D}}{\text{D}} + \frac{\text{E}}{\text{E}} + \frac{\text{F}}{\text{F}} + \frac{\text{G}}{\text{G}} + \frac{\text{H}}{\text{H}} + \frac{\text{I}}{\text{I}} + \frac{\text{J}}{\text{J}} + \frac{\text{K}}{\text{K}} = \underline{\quad ? \quad}$



## Gewinner

Die Lösung des Rätsels senden Sie bitte bis spätestens **15.06.2024** an:

per Mail: [friedhelmhorbach@web.de](mailto:friedhelmhorbach@web.de)

per Post: Seniorenbeirat  
Friedrichstraße 7  
45964 Gladbeck

Briefkasten: Fritz-Lange-Haus

Als Gewinn lockt dieses Mal jeweils ein Exemplar „Bildband Gladbeck“.

Die Gewinner des Rätsels aus der letzten Ausgabe sind:

Magdalena Barnebeck  
Jutta Henkel  
Willi Wachtmeister

Die Lösung lautete: **Zufriedenheit**

*Herzlichen Glückwunsch*

## Bitte langsam durchlesen

Wenn Du Essen im Kühlschrank hast, Klamotten an deinem Körper, ein Dach über dem Kopf und einen Platz zum Schlafen, dann bist Du reicher als 75% der Menschen.

Wenn Du Geld in deinem Geldbeutel hast und hingehen kannst wohin Du willst, dann gehörst Du zu den reichsten 18% der Welt.

Wenn Du den heutigen Tag erlebst mit mehr Gesundheit als Krankheit, dann kannst Du dich glücklicher schätzen, als die Millionen Menschen, die diese Woche sterben werden.

Wenn Du diesen Text lesen und verstehen kannst, dann hast Du mehr Glück als die 3 Milliarden, die weder Lesen noch Schreiben oder Sehen können.

Im Leben geht es nicht darum, sich immer zu beschweren oder sich sorgen zu machen. Es geht darum glücklich und dankbar zu sein.

DEBESTE

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

Wer von Ihnen

- kann über ein Erlebnis berichten,
- hat eine Geschichte zu erzählen,
- hat ein Gedicht verfasst oder
- hat ein altes Kochrezept von der Oma?

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



Küper-Schlagheck  
Bestattungen

*Alles irdische ist vergänglich,  
doch da ist die Gewissheit,  
dass die Erinnerung unsterblich ist.*

**24-Stunden-Trauerhilfe ☎ 02043 227 83**

Rentforter Straße 9 · 45964 Gladbeck  
Telefon 02043 227 83 · Telefax 02043 265 50  
[www.kueper-schlagheck.de](http://www.kueper-schlagheck.de)

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.



Kostenlose Angebote für Senioren, Informationen: Telefon 99 27 75

www.seniorenbeirat-gladbeck.de, Email: seniorenbeirat@stadt-gladbeck.de

Haben Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu betätigen? Persönliche Beratung nach Vereinbarung.

Bücherei	<i>kostenlos Bücher ausleihen</i>		Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Gesprächskreis Englisch	Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat	von 10:00 - 12:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
„Heimspiel“	<i>Besuchsgruppe Heime</i>		Telefon: 61272
intern@tto Hilfe für Handy/Smartphone/Laptop	donnerstags	von 10:00 - 12:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Mittwochsgespräche	Jeden 2. Mittwoch im Monat	von 16:00 - 18:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Reparatur-Café	Jeden 1. Donnerstag im Monat	von 15:00 - 18:00 Uhr	AWO-Café, Berliner Straße 29
Schach	Jeden 1. Mittwoch im Monat	von 15:00 - 17:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Singtreff	Jeden 4. Mittwoch im Monat	von 15:30 - 17:30 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Taschengeldbörse	<i>Jugendliche helfen Senioren</i>		nach Absprache, Telefon: 51973
Wandern (Fahrtkosten)	Jeden 2. Dienstag im Monat		wechselnder Treffpunkt

#### Seniorenbüro Mitte Friedrichstraße 7, Info: Iris Blümer, Telefon: 99 27 75

Begegnungsstätte Mitte	Dienstags	von 14:00 - 17:00 Uhr
Café Seniorenbeirat	freitags	von 14:00 - 16:00 Uhr
Frühstück Seniorenbeirat	donnerstags	von 09:00 - 12:00 Uhr
Gruppentreff AWO	donnerstags	von 15:00 - 18:00 Uhr
Gruppentreff der Gehörlosen	Jeden 3. Mittwoch im Monat	von 14:00 - 18:00 Uhr
Sitzgymnastik	mittwochs und freitags	von 10:15 - 11:00 Uhr

#### Seniorenbüro Nord Feldhauser Straße 243, Info: Angela Klar, Telefon: 99 27 74

Gemeinsames Frühstück	freitags	von 09:00 - 10:30 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

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

## Impressum

**Herausgeber:**  
Seniorenbeirat Gladbeck  
Friedrichstraße 7  
45964 Gladbeck

**Verantwortlich:**  
Friedhelm Horbach (fh)  
Telefon: 51973  
Email:  
friedhelmhobach@web.de

**Redaktion:**  
Sieglinde Nendza

**Gestaltung:**  
Ulrike Biernath

**druck & graphik**  
Achim Schrecklein Verlag  
druck & graphik



*Vielen Dank an:*

Helmut Grosser und Andreas Möse für die Erstellung von Berichten  
und Bildern in dieser Ausgabe!



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,  
Führerscheinweiterungen, 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.

*„Es ist leichter andere zu  
begeistern, wenn man selbst  
begeistert ist!“*

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

 **(02043) 48 46 0**



# Energiesparsames und klimafreundliches Zuhause.

**Mit Unterstützung Ihrer  
Sparkasse und  
Fördermitteln der KfW  
sparen Sie ganz einfach.**

**KfW**

**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



**Sparkasse  
Gladbeck**