

Der Seniorenbeirat

der Stadt Gladbeck

SENI



OHR

Z e i t u n g f ü r S e n i o r e n

Nr. 114 August 2024 bis November 2024

seit 1988

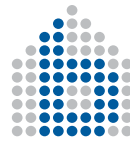
Erinnern Sie sich?



Kostenlos mitnehmen!

- ⇒ Sicher im Internet unterwegs
- ⇒ Seniorenbeirat sucht „Nachwuchs“
- ⇒ Chaos-Trip nach China vor 33 Jahren





blömker

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir kümmern uns darum!

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



Ihr Makler und
Immobilien-
verwalter
für das nördliche
Ruhrgebiet

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

Enfieldstraße 104 | 45966 Gladbeck
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr



• 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



Familienhelfer +
Raumpfleger

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

GEMEINSAM STATT EINSAM

IHRE KOMPETENTEN PARTNER IN SACHEN PFLEGE

ENTLASTUNG FÜR SIE



Liebe Leserinnen und Leser,

der Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck besteht nun schon seit 45 Jahren und ist nach wie vor sehr aktiv.

Wir haben 13 Arbeitskreise (AK), bei diesen Angeboten sind rund 60 Mitglieder aktiv.

Sie bereiten die Veranstaltungen selbstständig vor und sind vor Ort, um die Gäste zu betreuen.

Wir haben das große Glück, dass sich unser Hauptquartier im Fritz-Lange-Haus (FLH) befindet. Hier finden die meisten Treffs statt und der Saal ist bei Veranstaltungen immer ausgebucht.

Die Gäste sind überwiegend Alleinstehende, zu 90 % Damen. Da leuchten dann die Augen und das Publikum ist echt dankbar, dass wir die Partys für sie durchführen. Viele Angebote finden wöchentlich, manche aber auch nur monatlich statt. Das gesamte Programm finden sie auf Seite 20.

Wie gesagt, 45 Jahre.... der Seniorenbeirat ist in die Jahre gekommen. Damit natürlich auch die lieben Mitarbeiter, die sich bei uns einsetzen.

Es ist aber an der Zeit, dass wir „Nachwuchs“ bekommen, damit der Laden weiterläuft!

Bei dem breiten Angebot ist bestimmt für jeden etwas dabei, der ehrenamtlich aktiv werden will. Aber wir hören oft, dass man sich



Der aktuelle Vorstand

zwar gerne in seiner Freizeit sinnvoll einbringen, sich jedoch nicht „verpflichtet“ fühlen möchte.

Der Seniorenbeirat ist kein Verein, also muss man auch kein Mitglied werden, es entstehen keine Kosten. Alle AKs haben mindesten zwei Leitungskräfte, sodass man sich auch abwechseln kann und somit wären auch längeren Urlaube kein Problem. Man ist auch nicht an eine Gruppe gebunden, sondern kann überall mitmischen.

Kommen sie doch einfach mal vorbei, schnuppern sie in die verschiedenen Gruppen rein und schauen sich das bunte Treiben bei uns an.

Und dann: Sprechen sie uns an und wir tauschen uns unverbindlich aus (Kontakte finden Sie auf Seite 20)

Geben sie sich einen Ruck... auf dem Sofa ist es auch ganz schön..., aber bei uns ist wesentlich mehr los und man kann seine Freizeit sinnvoll einsetzen.



Wir suchen S/E - wann kommen Sie zu uns???

Bei uns im FLH hat auch die Seniorenberatung der Stadt ihre Büros. Durch diese Nähe haben wir eine tolle Zusammenarbeit mit den Damen über uns im 1. Stock.

Das FLH wurde ursprünglich für die Post gebaut. Als diese dann zur Postallee wechselte, zog die Sparkasse in die Räume. Wir haben nun das Glück, den großen Saal direkt in der Stadtmitte nutzen zu können. Der Tresorraum ist unser Büro und die Tresortür ist auch noch vorhanden.

Euer **Friedhelm Horbach**

Titelbild:

1962 startete ich meine Lehre bei Cigarren-Wolsdorff. Ich kann mich noch sehr gut an das Quietschen der Straßenbahn erinnern, wenn diese vor dem Laden Richtung Horst abbog.

Jupp erzähl mal...

Für den 5. Juni hatte Uli Hauska ein paar Gäste ins Fritz-Lange-Haus eingeladen und Hans Nimphius kümmerte sich an dem Nachmittag um die Organisation.



Mathias Schipper, Ex-Profi Schalke 04
Klaus Albert, Ex-Profi Fortuna und Viktoria Köln

Unsere Bürgermeisterin Bettina Weist begrüßte die Anwesenden und die Moderation der Veranstaltung übernahm Rainer Weichelt.



Josef Jupp Wolters, Redakteur Ruhrnachrichten
Maria Lüning, Ex-Redaktionsleiterin WAZ
Peter Braczko, Ex-Fotograf Ruhrnachrichten



Lehrer Georg Hänel und Lehrerin Ruth Scheller



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



Unser Rollator

Bei unseren Veranstaltungen im FLH kommen schon fast die Hälfte der Gäste mit dem Rollator.

Das Parkhaus ist unser Büro, das fast an seine Grenzen kommt.

Die neuen Rollatoren kann man zum Glück durch einen leichten Griff zusammenfalten. Das alles läuft ohne Probleme.

Aber - wenn die Feier zu Ende ist, strebt natürlich jeder zu seinem Rollator.

Im Vorfeld stelle ich schon einige Rollatoren im Flur auf.



Hier noch ein paar Tipps für den Gebrauch des Rollators:

Man sollte darauf achten, dass die Griffe möglichst hoch eingestellt sind, damit man gerade steht. Wichtig sind auch die Bremsen, die müssen funktionieren. Dadurch kann das Gerät nicht wegrollen

und im Notfall kann man sich festhalten.

Wer seinen Rollator neu einstellen lassen möchte, hier gibt es kostenlose Hilfe:

⇒ **Reparatur-Café AWO**
Enfieldstraße 245
Elisabeth-Brune-Zentrum/Café
jeden 1. Donnerstag im Monat
von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Bushaltestelle: 253 - Am Park.
Informationen: 02043 51973

⇒ **Fahrradstation**
am Bahnhof West
Informationen: Mario Köhler
Telefon: 0157 30292840.
Bushaltestelle: Bahnhof West
Montag - Freitag
09:00 Uhr bis 11:30 Uhr
12:30 Uhr bis 18:30 Uhr

⇒ **Zweirad Center Kleine-Gung**
Sandstr. 39 (Gegenüber ARAL)
Telefon: 02043 22628
Montag - Freitag
09:30 Uhr - 18:30 Uhr
Samstag
09:30 Uhr - 12:30 Uhr

⇒ **Zweirad Happe**
Beethovenstr. 29 (Bahnhof Zweckel)
Telefon: 02043 51801
Dienstag - Freitag
09:00 Uhr - 13:00 Uhr
14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag
09:00 Uhr - 13:00 Uhr



Was ich jedes Mal höre:
„Mein Rollator ist weg!“

Natürlich steht das gute Stück jetzt nicht mehr an dem Platz, an dem es abgestellt wurde. Jetzt geht es darum, in der Masse sein eigenes Gefährt heraus zu finden.

Das ist deshalb besonders schwierig, da 90 Prozent der Geräte schwarz sind. Mit etwas Geduld findet natürlich jeder sein geliebtes Stück.

Es wäre alles wesentlich einfacher, wenn man den eigenen Rollator in der Masse erkennen könnte.



Deshalb wäre es sehr hilfreich, oben am Griff ein Erkennungszeichen anzubringen, vielleicht einen kleinen Teddy oder eine bunte Blume oder so ähnlich.

Ein Namensschild unten am Korb hilft hier leider überhaupt nicht weiter.



Tanz in den Mai



Tolle Stimmung und



für das
leibliche Wohl



wurde auch
wieder
bestens gesorgt!



**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 m² zu vermieten.

Inkl. Einbauküche, bezugsfertig

Info: APA Pflegedienst

Tel. 02043-929525



Personalien

Der Seniorenbeirat besteht nun schon seit 45 Jahren. Unter anderem waren



Elli Warias, Elionore Piecha und Elsbeth Weiland dabei.

* * * * *

Anne Flinkmann arbeitet bereits 10 Jahre im Beirat.



* * * * *

Helmut Hasenrück baut eine neue Schachgruppe auf.



* * * * *

Kai-Uwe Kraewinkel unterstützt seit kurzem das Reparatur-Café.



* * * * *

Friedhelm Horbach ist nun auch schon seit 10 Jahren Vorsitzender des Seniorenbeirats.



* * * * *

Klaus Wohlfarth hat inzwischen das Intern@tto übernommen.



* * * * *

Rainer Weichert



unser 1. Beigeordneter geht in Rente.

Rainer hatte immer ein offenes Ohr für den Seniorenbeirat und hat uns geholfen, wo er nur konnte.

Die Zusammenarbeit hat echt Spaß gemacht und unserer Arbeit hat er immer großen Respekt entgegengebracht.

* * * * *

Elif Akca

Leider ist ihre Zeit im Bundesfreiwilligendienst abgelaufen.

Elif war immer voll im Einsatz und hat sich überall positiv eingebracht.



Bei jeder Feier war sie uns eine große Hilfe und bei allen sehr beliebt.

Wir wünschen ihr alles Gute für ihren weiteren beruflichen Lebensweg und

DANKE

für dein so erfrischendes Lächeln!

FA



Wir werden ihn alle vermissen...

Holländer - bei diesem Namen wissen fast alle Leute in Zweckel wovon die Rede ist. Vom Schulkind bis zum Senior, von der Hausfrau bis zum Geschäftsmann - alle kennen das „Fachgeschäft für Schreibwaren - Haushaltswaren - Spielwaren - Geschenkartikel“.

Holländer - dieses Geschäft war seit vielen Jahren eine Institution in Zweckel. Generationen von Schulkindern haben dort Stifte und Hefte gekauft.

Unzählige Batterien für Uhren, Fernbedienungen und mehr hat der Geschäftsinhaber hier verkauft und eingebaut.

Hier gab es fast nichts was es nicht gab - mir fehlten zwei Schrauben für das Regal - Herr Holländer holte seine Leiter, kletterte ganz nach oben und siehe da, in der obersten Schublade waren sie dann - die richtigen Schrauben! Die zwei Stück die ich brauchte (nicht so wie im Baumarkt).

Ob Straßenbesen im Sommer oder Schnee-

schieber im Winter - hier wurde man immer fündig. Oder die Dame, die vergessen hatte ein Geschenk zu besorgen - Holländer hatte es oder er besorgte es. Postkarten, Grußkarten, Briefumschläge alles was man so braucht. Und das Schönste dabei: es gab immer ein kurzes

oder oft auch langes Schwätzchen mit Herrn Holländer über dies oder das - über Neuigkeiten aus Zweckel oder der Welt.

Oft erzählen mir alte Zweckeler, dass sie „mal eben bei Holländer waren“ - Gründe gab es ja immer und manchmal nur so zum Reden. Eine ältere Dame erzählt gerne, dass sie sich bei Re-

gen dort unterstellte andere lasen dort in den Zeitschriften und viele erzählen gerne, wie Holländer oft die Rettung war, wenn man was dringend brauchte.

Das ist jetzt leider vorbei - Friedhelm Holländer, den die meisten nur Herr Holländer nannten ist tot. Mit 74 Jahren stand er noch täglich im Laden - bis zum letzten Tag.

Er wird eine echte Lücke hinterlassen und das nicht nur als „Laden, wo es alles gab“, sondern ganz besonders als Mensch, als eine der letzten Möglichkeiten, einfach mal ein Schwätzchen zu halten - von Mensch zu Mensch. Ein Stück Menschlichkeit geht verloren.

Ja, wir werden es vermissen, sein „Gut gehen“ ... „und bis die Tage...“.

Die vielen Blumen, Kerzen und Nachrichten an dem Geschäft zeigen deutlich

„Zweckel sagt Tschüss
Herr Holländer
- bis die Tage...“!

Bodo Dehmel



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





SCHÖNES LEBEN Tagespflege Gladbeck

begrüßt seine Gäste mit Herzlichkeit und einem innovativen Versorgungskonzept in modernen Räumen und bei bester Kulinarik.

»Wir denken Pflege neu!« - Mit diesen Worten präsentiert sich die öffentliche SCHÖNES LEBEN Tagespflege Gladbeck im Herzen der Stadt und heißt seine Besucher mit offenen Armen herzlich willkommen.

Bereits beim ersten Besuch überzeugen die modernen Räumlichkeiten, die Teil des SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum sind, mit einer freundlichen, hellen Ausstattung, die zum geselligen Miteinander einladen.

Hier warten die professionellen Pflege-Experten mit einem abwechslungsreichem Tagesprogramm, das Körper und Geist aktiv hält.

Besonders wichtig ist die Gemeinschaft, die unter anderem beim gemeinsamen Frühstück, Gymnastikübungen, Wissensquizen oder Festen zu Geburts- und Feiertagen gestärkt wird.

Besonderes Highlight der Tagespflege ist der digitale CareTable, dessen höhenverstellbarer Touchbildschirm mit über 30 Apps zahlreiche Beschäftigungsmöglichkeiten bietet.



Der Vorstand des Seniorenbeirates hat den digitalen CareTable schon in Augenschein genommen.

So können Benutzer beispielsweise

- die aktuelle Tageszeitung vergrößert lesen,
- verschiedene Spiele mit bis zu vier Personen durch eine drehbare Ansicht spielen,

- Rätsel lösen oder
- Karaoke singen,
- in Erinnerungen mit Zeitreisen und Schwarz-Weiß-Fotografien schwelgen,
- Dehnübungen machen oder
- an Gottesdiensten in großen deutschen Kirchen digital teilnehmen.

Auch eigene Videos oder Bilder können durch die vergrößerte Ansicht angeschaut werden.

Durch den verstellbaren, mobilen Fuß des CareTables sowie die Kippmöglichkeit ist auch eine Nutzung mit Rollstuhl problemlos möglich.

Kulinarisch dürfen sich die Besucher auf täglich frischgekochte deutsche und regionale Küche aus dem hauseigenen Willms Restaurant freuen.

Willms
SCHÖNES LEBEN RESTAURANT

Die liebevoll zusammengestellte Wochenkarte bietet dabei eine wunderbare Auswahl für jeden Geschmack und berücksichtigt Verträglichkeiten oder Diäten.

Auch pflegerisch können die Gäste auf kompetente Profis vertrauen, die individuelle Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und bei Bedarf umsorgen.

Gut zu wissen:

Die Krankenkassen übernehmen zusätzlich zum gezahlten Pflegegeld einen großen Teil der Kosten für den Besuch in der Tagespflege. Wir beraten gern.

Überzeugen Sie sich selbst!

Während der kostenfreien Schnupperstunden lernen Sie die Räumlichkeiten, das herzliche Team und die kulinarischen Genussmomente kennen.

Interessenten können sich telefonisch unter 02043 95722100 oder per Mail an tp-gladbeck@schoenes-leben.org melden.

Juliane Jordan



Der Duft des Sommers - Ich bin ein Sonnenkind...

Ich liebe es, wenn die Sonnenstrahlen meine Haut berühren und mich wärmen.

Es ist ein wunderbares Gefühl, im Morgengrauen mit bloßen Füßen über eine Wiese zu laufen und die Kühle der Grashalme zu spüren. Oder einfach nur den Wolken nachzuschauen..

Ich genieße diese Tage stets sehr intensiv, denn der Sommer erweist sich oft als sehr launisch, und viel zu schnell kündigt sich der Herbst an und die Sonne verliert ihre Kraft.

„Früher waren die Sommermonate wärmer“, sagte meine Mutter oft und erzählte von heißen Sommertagen, von schwülen Nächten und von heftigen Gewittern, die schließlich Abkühlung brachten.

„Das Wetter war nicht so unbeständig und wechselhaft wie heute“, erinnerte sie sich dann.

Wenn ich an den Sommer meiner Kindheit denke, denke ich an unbeschwerte Ferientage,

Schwimmen im Kanal und draußen spielen bis zum Dunkelwerden.

Immer, wenn der Eisverkäufer mit seinem klapprigen Karren in unsere kleine Straße kam und sich mit seiner Schelle bemerkbar machte, wussten wir - jetzt war er da - der Sommer. Mutter erlaubte uns die Kniestrümpfe ausziehen und barfuß durch die Pfützen zu laufen.

Die Bauern fuhren mit ihren Pferdegesspannen

auf die nahe gelegenen Felder, und die Jungen aus unserer Nachbarschaft liefen ihnen nach. Und Derjenige, der es schaffte, als erster auf den fahrenden Wagen aufzuspringen, war der Held des Tages.

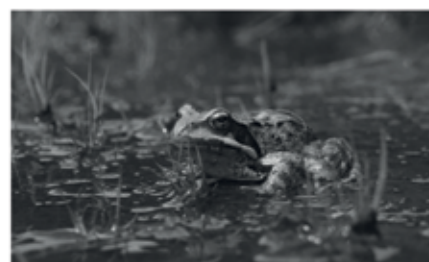


Unserer Freiheit
waren keine Grenzen gesetzt.

Die Gärten, Wiesen und Wälder rings um unsere kleine Siedlung herum waren für uns Kinder ein einziger grosser Spielplatz.

Wir wussten genau, in welchem Garten es die saftigsten Kirschen und die süßesten Birnen gab. Für uns war kein Baum zu hoch und kein Graben zu tief.

Wenn ich meine Augen schliesse, höre ich noch heute die Frösche quaken, die im Morast am Kanalufer heimisch waren.



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

Hochstraße 43
Gladbeck-Mitte
Tel. 02043/65557

Ich spüre das Kribbeln auf der Haut, wenn sich die Blutegel an meinen Beinen festsaugten, wenn ich barfuß durch den Bach am Rande der Hauptstraße lief.

Ich erinnere mich an den Gesang der Vögel, wenn ich ganz still unter dem alten knorrigen Apfelbaum saß und lauschte.



Ich sammelte Marienkäfer in meiner Hand und weinte bitterlich, wenn ich dabei wieder einmal in einen Brennesselbusch fiel.

Erinnerungen lassen uns in die Vergangenheit reisen und entführen uns in längst vergessene Träume.

Wer kennt sie nicht – die Gerüche unserer Kindheit?

- Wer weiß noch wie ein Lutscher mit Kirschgeschmack riecht?
- Oder die kleinen runden Mottenkugeln, die immer bei meiner Oma im Kleiderschrank zwischen der Leibwäsche lagen?
- Wann haben wir das letzte Mal an einem Stück Kernseife geschnuppert?



Es kommt mir vor, als sei es erst gestern gewesen, als ich - umhüllt von betörendem Fichtennadelduft -

in einer riesigen Zinkwanne in der Waschküche von meiner Mutter gebadet wurde.

Zur Belohnung gab es dann - weil ich so brav war - gezuckerten Holundersaft.



- Den Rosengarten meiner Mutter im Sommer,
- das frische Heu auf der Wiese,
- die feuchte Erde nach einem Sommer regen,

all das ruft Erinnerungen in mir wach, die ich längst vergessen glaubte.

Ich will den Duft des Sommers noch einmal riechen.

*Ich vermissie sie unendlich -
die Gerüche
meiner Kindheit...*

Helga Licker



Pflegedienst

Stefan Horn GmbH

Horster Straße 139

45968 Gladbeck

Telefon: 02043 / 64440

Tagespflege

Horster Straße 136 - 138, 45968 Gladbeck

Telefon: 02043 / 22259



Drei Tage CHINA vor 33 Jahren

Es war wieder mal ein Besuch in Singapur geplant - diesmal mit Anschluss nach Honkong.

„Wenne schoma da bis, dann fahr ma nach China“ sagte mein Freund vom Reisebüro.

Sie hätten da einen neuen Kontakt - man würde mir dort in vier Tagen eine tolle Flusslandschaft zeigen.

Na gut, also Singapur, Honkong und China gebucht und ab geht die Post. Es war Mitte Dezember und in den beiden Städten war das Klima sehr angenehm, da sie direkt am Süd-Chinesischen Meer liegen.

Von Honkong dann noch ein Flug von 70 Minuten, ich war in Guillin (Gulyang) und hier sollte ich ja abgeholt werden.

Ich wartete in der Halle, bis es sehr dunkel wurde - der Flugplatz hatte Feierabend. Ich also vor die Tür - und da war noch mehr dunkel und sehr ruhig. Von meinem Partner keine Spur. Also kein Abholer, keinen Namen des Hotels oder sonstiges - ich musste was tun.

Ich besorgte mir an der Hauptstraße ein Taxi und machte dem verdutzten Fahrer klar, dass ich kein Ziel hätte aber ein Hotel brauche.



Er fuhr mich auch zu einem Hotel und war nicht glücklich, weil ich kein chinesisches Geld hatte und er

Hongkong-Dollar nehmen musste.

Im Hotel hat es mit dem Zimmer geklappt und erstmal ein Bier. Die Flasche war warm und mit einer dicken Staubschicht bedeckt. Einen Öffner konnten wir nicht auftreiben, also nahm ich die Öffnung vom Türschloss, das dadurch ausbrach. Das Zimmer hatte eine Klimaanlage, die man auch auf Heizung stellen konnte. Die Anlage war aber über der Tür



und die warme Luft verteilte sich unter der Decke. Also mit Pullover schlafen - und hoffen.

Zum Frühstück gab es eine warme Milchsuppe und da das Restaurant nicht geheizt war, hatten alle dicke Mäntel an - auch das Personal.

Na, so gestärkt ab in die Stadt, Reisebüro suchen, Tickets kaufen und zurückfliegen.

Nach langem Suchen habe ich dann auch - trotz Schneesturm - ein Reisebüro gefunden. Ein Flug nach Honkong - kein Problem..... in vier Tagen!

Das war aber nicht das, war ich wirklich wollte.

Ich arbeitete mich zum Bahnhof vor, ein Riesending, tausende von Menschen und alle Hinweisschilder in ordentlichem chinesischem.

Ich habe lange gesucht, bis ich einen Studenten fand, der Englisch konnte. Er lotste mich zu einem Schalter, erklärte dem Schaffner wohin ich möchte und mir, dass man nicht mir Kreditkarte zahlen könne.

Also zeichnete er mir einen Plan, wo die Nationalbank ist, damit ich dort chinesisches Geld besorgen könne. In der Bank saßen auch alle im Mantel und es brannte ein offenes Feuer in der Mitte des Raumes.

Geld gegen Kreditkarte - nein - also die restlichen Dollar umtauschen und wieder zurück zum Bahnhof.

Ich kannte ja jetzt meinen Schalter und mein Fahrziel hatte ich ja auf Chinesisch auf dem Zettel. Umsteigen musste ich auch noch, aber wie die Stadt heißt - wusste ich auch - auf Chinesisch!

So, Fahrkarte gekauft, zurück zum Hotel - Zimmer bezahlen.

Chinesisches Geld hatte ich nicht mehr. Also zückte ich meine Kreditkarte. Das fand das Personal auch sehr lustig, konnte damit aber





nicht anfangen – zum Glück hatte ich an der Eingangstür ein Schild einer Kreditkartenfirma gesehen.

Also bin ich hinter den Tresen und habe ein wenig gesucht und eine Ritsch-Ratsch-Maschine gefunden. Das ist der Vorläufer des elektronischen Lesegerätes (für jüngere Leser). Das fanden die Chinesen auch lustig - verstanden aber nicht meine Freunde und noch weniger den Zusammenhang meiner Kreditkarte mit ihrer Maschine.

Also mache ich einen Schnellkurs für KK-Anfänger, füllte das Formular aus, übergab alles an die - inzwischen voll versammelter Mannschaft und verabschiedete mich auf mein Zimmer.

Falls die damit nicht klarkommen, werden sie sich morgen schon melden. Aber ich hoffe ja, dass die Chinesen das nicht zugeben werden, damit sie nicht ihr „Gesicht verlieren“. Puh - hat geklappt.

Nächsten Morgen ab zum Bahnhof - jetzt kannte ich mich ja schon richtig gut aus.

Die Zeichen vom Schalter und mein Fahr-

ziel hatte der Student mir ja aufgezeichnet. Klappte auch, habe eine Fahrkarte bekommen und wurde am Bahnsteig dem richtigen Schaffner zugeführt. Der geleitete mich in mein Abteil.

Es gab sechs Betten, die zwei unteren wurden von zwei älteren Herren bewohnt, die auf der Erde einen Kocher und das entsprechende Zubehör aufgebaut hatten - die waren wohl schon länger unterwegs.

Dann kamen noch zwei Damen dazu, zum Glück konnte eine etwas Englisch.

Der Zug war „Made in DDR“ und in einem vollkommen schmutzigen Zustand. Es ging los (meistens), denn öfter blieb der Zug auf offener Strecke bis zu zwei Stunden stehen.



Abends nahmen mich die Damen mit in den Speisewagen, ich war für die anderen Reisenden genau so interessant wie für mich die vielen Mäuse, die um unsere Füße wuselten.

Am nächsten Morgen wurde mir dann mitgeteilt, dass ich in Dings umsteigen muss.



Raus aus dem Zug - und ich alleine unter Millionen Chinesen (mindestens), die mich einfach aufsogen und auf dem Bahnhofsvorplatz ausspuckten. Da stand ich jetzt inDings. Ich hatte noch herausgefunden, dass ich zu einem anderen Bahnhof muss.

Ja - und da stand ich noch länger so da, bis mir der Spruch einfiel:

„Wenn du meinst es geht nicht mehr, dann kommt von irgendwo ein Lichtlein her“

Also wartete ich erst einmal auf das Licht!

Es kamen aber mehrere Jugendliche, die nur Honkong? Zu mir sagten. Ich nickte und hoffte nun, dass sie mich mit der Fahrradrickscha über die Grenze bringen. Aber sie holten einen Zettel raus und schrieben eine Zahl auf. Ich vermutete, dass das der Fahrpreis für das Ticket ist. Ich gab ihnen das Geld, sie gingen - und ich blieb erst mal ruhig stehen, alle Chinesen sind ja nur ehrlich.

Sie kamen tatsächlich irgendwann wieder, gaben mir ein Papier mit tollen chinesischen Schriftzeichen und zeigten in eine Richtung, in die ich gehen sollte. Also ging ich und kam tatsächlich zu einem Bahnhof.

Ob ich jetzt eine Fahrkarte oder einen Kalender in der Hand halte, oder ob die von diesem Jahr ist - das würde ich ja gleich erfahren.

Ich halte stolz den Zettel hoch - und der Schaffner lässt mich durch.

Der Zug war 100 Jahre jünger als der letzte und ging direkt über die Grenze bis noch Honkong.

Fortsetzung: **Drei Tage CHINA...**



Dort wurde das
erste Hotel
gekapert, egal
was es kostet.

Vier Stunden in der Wanne haben kaum ge-
reicht, um die Kälte der drei Tage aus dem Kör-
per zu ziehen.

Zurück in Gladbeck ging es natür-
lich sofort ins Reisebüro. Mein
Freund sieht mich und verschwin-
det sofort unter dem Schreibtisch.



Das Fax (Vorläufer einer Mail) war zurückge-
kommen, aber da war ich schon weg. (Handys
gab's damals auch noch nicht). Ich bekam na-
türlich alle Auslagen erstattet und er ist immer
noch mein Freund.

(Dingens war übrigens Shenzhen)

fa

Reparatur-Café



Hier sind
jeden Monat
wahre Tüftler
am Werk
und
machen
immer
wieder
Menschen
glücklich!



**Alt werden ist kein reines Vergnügen.
Aber denken wir an die einzige Alternative.**
(Robert Lembke)

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

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



Internet

- ein wichtiges Medium auch für Ältere -

Mit den „Chancen und Herausforderungen des Internets“ beschäftigte sich eine halbtägige Veranstaltung des Seniorenbeirats am 29. Mai mit rund 50 Teilnehmern im Fritz-Lange-Haus.

Experten verschiedener Einrichtungen beleuchteten unterschiedliche Aspekte des „spannenden, vielseitigen Mediums Internet“ so Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE in seinem Vortrag: „Die wachsende Altersgruppe der über 60-Jährigen ist verstärkt online unterwegs und nutzt das Medium, vor allem um Kontakt zu halten, sich zu informieren oder um einzukaufen.“

Der Online-Einkauf stand im Mittelpunkt des Vortrags von Wolfgang Henkel von der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Recklinghausen. Er zeigt praxisnah an Hand von zehn Punkten, wie sich ein sicherer Online-Shop von einem Fake-Shop unterscheidet.

Hans-Jürgen Hülsbeck, Kriminalhauptkommissar beim Landeskriminalamt, beschäftigte sich anschließend mit der Internetsicherheit und warb u. a. für starke Passwörter als ein Mittel gegen Cyberkriminalität.



Die Webseite www.mach-dein-passwort-stark.de gibt dazu entsprechende Hinweise, unter www.polizei-beratung.de werden vorbeugende Tipps gegen Betrug etc. gegeben.

Guido Steinke, Referent der VERBRAUCHER INITIATIVE, griff zum Schluss das aktuelle Thema der Künstlichen Intelligenz auf und zeigte Hintergründe, Anwendungsbereiche, Gefahren und Handlungsweisen auf.

Zu den Themen der landesweiten Veranstaltungsreihe gibt es eine 20-seitige Broschüre, die kostenlos herunterzuladen ist unter: www.verbraucher60plus.de (Medien/Materialien). Eine gedruckte Ausgabe ist im Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7 in Gladbeck erhältlich.

Verbraucher Initiative Berlin



Blutspende

Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53

Montag 19.08.2024
10:00 Uhr - 19:00 Uhr

Montag 19.09.2024
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Mensa Berufskolleg Gladbeck
Herderstraße 3

Montag 14.10.2024
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

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



*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

GUTE NACHRICHTEN - Seite

Hier sind sie wieder, die guten Nachrichten! Auch wenn man sie nur ganz sporadisch in den populären Medien findet, so gibt es sie doch. Hier für Sie eine kleine Auswahl aus den vergangenen Monaten.

Viel Vergnügen und gute Laune beim Lesen ... und auch mindestens für den Rest des Tages!!
Ihr

Andreas Möse

Angst vor dem Nadelstich bei der Blutentnahme?

Viele Menschen haben eine Nadelphobie und empfinden Blutabnahmen beim Arzt deshalb als sehr unangenehm. Die kleinen Blutmen- gen, die durch die Entnahme an der Fingerkuppe oder am Ohrläppchen gewonnen werden können, sind für viele Untersuchungen aber nicht ausreichend.

Forscher der ETH Zürich (Eidgenössische Tech-

nische Hochschule) um David Klein haben deshalb eine neue Methode zur Blutentnahme entwickelt. Laut der Publikation im Fachmagazin Advanced Science ähnelt das Funktionsprinzip des Geräts einem Blutegel.

Auf die Idee dafür kamen die Forscher zufällig, weil sie zuvor einen Saugnapf entwickelt haben, der über die Mundschleimhaut Medikamente ins Blut verabreicht.

„Für dieses Projekt hatten wir bereits Blutegel studiert. Sie saugen sich an ihrem Wirt fest. Uns wurde klar, dass wir ein ähnliches System entwickeln könnten, um Blut zu gewinnen.“

Das neue Blutentnahmegerät besteht aus einem etwa zweieinhalb

Zentimeter großem Saug-

napf aus Silikon, der am Rücken oder Oberarm des Patienten angebracht wird. Im Saugnapf befinden sich Mikronadeln aus Stahl, die die Haut schmerzfrei durchdringen.

Durch den Unterdruck des Saugnapfs sammelt sich in nur wenigen Minuten ausreichend Blut für die meisten diagnostischen Untersuchungen in ihm.

Die Wissenschaftler arbeiten bereits an einer Version, die komplett aus biologisch abbaubaren Materialien bestehen soll.

Weil die Mikronadeln sich im Inneren befinden, ist zudem die Verletzungsgefahr für die Ärzte deutlich geringer als bei herkömmlichen Nadeln.

In Zukunft möchte sie das Gerät gemeinsam mit einem Partner herstellen und vermarkten.



Wir sind ganz Ohr...



HÖRAKUSTIK



Unsere Leistungen:

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

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



Aus Blutgruppe A und B wird Blutgruppe o

Die Blutgruppe o ist rar, da sie bei Blutspenden universell einsetzbar ist.

Steht nicht die passende Blutgruppe zur Verfügung, würden entscheidende Moleküle, nämlich die Zuckeranähänge auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen, nicht übereinstimmen und so beim Empfänger einer Blutspende Abstoßungs- und Verklumpungsreaktionen hervorrufen.

Eben diese Zuckeranähänge fehlen den roten Blutkörperchen der Blutgruppe o.

Aus diesem Grunde haben bereits seit längerer Zeit etliche Forscherteams nach Verfahren gesucht, mit deren Hilfe Blut der Gruppen A und B in o umgewandelt werden können.

Fündig geworden ist nun ein Forscherteam an



Quelle: DRK

der Technischen Universität Dänemark – sie haben ein Enzym aus der Dickdarmschleimhaut des Menschen gefunden, mit dessen Hilfe sich die Zuckeranähänge an den roten Blutkörperchen effizient entfernen lassen.

Dadurch entsteht Blut der Gruppe o – universelles Spenderblut!

Die verbleibenden Unverträglichkeiten treten nur noch bei 9 % der Fälle bei Tests auf, verliefen aber eher mild!

Bis zum Einsatz beim Menschen sind aber noch weitere Versuche durchzuführen.

Die Wissenschaftler sind aber überzeugt, dass ihre Methode einen wertvollen Beitrag zur effizienten und schnellen Gewinnung von universell einsetzbarem Spenderblut der Blutgruppe O darstellt!

FA

INFO

Ausrangierte Handys können noch wiederverwertet werden.

Wir sammeln diese im FLH.

Die Boxen stehen im Bücherregal im Foyer.

FA



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.-Altfried-Haus
- Kurzzeitpflegeplätze
- Tagespflege
- Ambulante Dienste Pflege & Betreuung
- Seniorenberatung
- Seniorenwohnungen
- Essen auf Rädern/ Catering

Wir helfen leben
Caritas in Gladbeck



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



APA City Apartments - Ihr Zuhause fürs Alter

Seit 1994 ist der Pflegedienst APA - ein Familienbetrieb - ein vertrauenswürdiger Begleiter für Senioren und feiert sein 30-jähriges Jubiläum. Im Jahr 2021 haben wir unser Angebot erweitert und bieten nun 23 exklusive Seniorenwohnungen in der Sandstraße 13 in Gladbeck an, die APA City Apartments genannt werden.

Das Besondere an den APA City Apartments ist, dass nicht nur Wohnungen angeboten werden, sondern ein sorgenfreies Lebensumfeld im Herzen von Gladbeck geschaffen wurde. Diese Servicewohnungen ermöglichen es den Bewohnern, ihre Unabhängigkeit zu bewahren, ohne auf den optionalen Pflegedienst im Haus verzichten zu müssen.

Die Vorteile dieser Wohnungen sind zahlreich.

- ⇒ Jede Wohnung ist mit einer modernen Einbauküche ausgestattet,
- ⇒ verfügt über Fenster mit Dreifachverglasung für hervorragende Isolierung und
- ⇒ bietet angenehme Fußbodenheizung sowie
- ⇒ elektrische Rollläden und ein
- ⇒ großes Bad mit ebenerdiger Dusche.
- ⇒ Zudem werden Böden und Treppen regelmäßig gereinigt,
- ⇒ der Winterdienst wird übernommen und
- ⇒ die Außenanlage gepflegt -

alles dank des kostenlosen Hausmeisterservices.

Das Angebot umfasst auch

- ⇒ eine SAT-Anlage und



Familie Aydin (Mitte) mit dem gesamten Team des APA-Pflegedienstes

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



- ⇒ die Nutzung der gemütlichen Gemeinschaftseinrichtungen, darunter ein geräumiger Gemeinschaftsraum und eine einladende Terrasse.
- ⇒ Parkplätze stehen ebenfalls zur Verfügung.



Ein weiteres Highlight ist die Barrierefreiheit der Wohnungen und der Aufzug, der den Zugang zu allen Etagen erleichtert. Jede Wohnung bietet außerdem Anschlüsse für Waschmaschine und Trockner sowie zusätzliche Kellerräume.

Der Pflegedienst im Haus sorgt für Sicherheit und Versorgung und schafft eine familiäre Atmosphäre. Selbst wenn keine Leistung in Anspruch genommen wird, kennt man sich und es entsteht eine Vertrautheit, die den Bewohnern ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit vermittelt. Dieser Service ist optional und die Mieter sind nicht verpflichtet, ihn zu nutzen.

Die Lage der Anlage ist ideal, nur 350 Meter von der Stadt entfernt, mit kurzen Wegen zu Einkaufsgeschäften und Bäckern.



Die Wohnungen variieren von Ein- bis Zweizimmer-Apartments, weisen Größen zwischen 35 und 66 qm auf und sind perfekt auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten, einige mit einem Balkon.

Kontaktinformationen:

Webseite: www.apa-aydin.de

E-Mail: info@apa-aydin.de

Telefon: 02043/929525

Erfahren Sie mehr über die APA City Apartments und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin. Wir freuen uns darauf, Ihnen Ihr neues Zuhause zu zeigen.

**APA City Apartments -
wo sorgenfreies Wohnen zur Realität wird.**

Yusuf Aydin



Huriye Aydin
Inhaberin
PDL



Yusuf Aydin
Vermietung
und Verwaltung



Yasin Aydin
PDL



Cem Aydin
Verwaltungs-
leitung



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**



Rätsel: Eine tierische Sommerzeit

Da Menschen im Sommer gerne verreisen, Ausflüge in Tierparks machen und sich gerne in der Natur aufhalten, kommen sie dabei vermehrt mit Tieren in Kontakt, die nicht zu unseren gewohnten Haustieren gehören.

Wer mag, kann das heutige Rätsel gerne nutzen, um sein Wissen über Tiere zu prüfen. Die Anfangsbuchstaben von oben nach unten gelesen, verraten Ihnen, wo viele Wildtiere in einem geschützten Gebiet leben können.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Sieglinde Nendza

Achtung: ä = ae



1. dickes, träges Zootier, was am liebsten im Wasser ist
2. sie bilden eine Straße, wenn sie ins Haus kommen.
3. Großkatzen, die nur mit Dompteuren schmusen
4. beliebtes Gartentier, obwohl es bei Kontakt piekt
5. Kleintier, das gern in strohgefüllten Blumentöpfen lebt
6. sitzt auf einem Baum und singt wunderschön
7. werden als teure Köstlichkeit im Fischlokal serviert
8. von ihnen gibt es sogar ein Musical in Hamburg
9. sprachbegabte, bunte Vögel
10. mit ihnen machen Touristen gerne Wandertouren
11. zu sehen in Wildparks oder an Waldrändern
12. Nutztier, dass auf Bauernhöfen lebt
13. man sagt, er bringe den Menschen die Babys



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13



Gewinner

Die Lösung des Rätsels senden Sie bitte bis spätestens **01.10.2024** an:

per Mail: 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:

Günter Dekarz
Marlene Gründler
Ute Klemp

Die Lösung lautete: **110**

Herzlichen Glückwunsch

*Wir werden die erste
Generation sein, die
eine Handyhalterung
am Rollator hat.....*



DEBESTE.de

**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

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.



Kostenlose Angebote für Senioren, Informationen: Telefon 99 27 75

www.seniorenbeirat-gladbeck.de, Email: seniorenberrat@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	donnerstags	von 10:00 - 12:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Hilfe für Handy/Smartphone/Laptop			
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/BINGO	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 10:00 - 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 Danke an:

Bodo Dehmel, Uli Hauska, Juliane Jordan, Helga Licher, Andreas Möse
für die Erstellung von Berichten/Bildern



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**



Dialog ist einfach.

Kunden-Service-Center

Immer für Sie da –
der direkte Draht zu Ihrem Konto:

Telefon: 0 20 43 / 271-0

E-Mail: info@sparkasse-gladbeck.de

Chat: www.sparkasse-gladbeck.de

Montag bis Freitag von 8:00 – 18:00 Uhr

Unsere Leistungen für Sie:

- Überweisungen, Lastschriftrückgaben
- Kontoservice und Kartenservice
- Telefon- und Terminservice
- Online-Banking Hotline
- Adressänderungen

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Gladbeck