

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. 118 Dezember 2025 bis März 2026

seit 1988

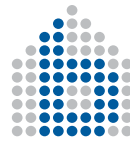


*Eine kleine Stärkung für den Seniorenbeirat,
bevor die Arbeit im Fritz-Lange-Haus beginnt!*

Kostenlos mitnehmen!

- ⇒ *Das Jahr im FLH*
- ⇒ *Eine nicht alltägliche Besichtigung*
- ⇒ *Wir sind doch Umweltschützer*





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,

Bei uns im Seniorenbeirat sind so viele Personen unterwegs, da kann man natürlich nicht alle kennen. Damit mal einige zu sehen sind, haben wir in dieser Ausgabe zu jedem Verfasser ein Foto dazu gesetzt, vielleicht liest man den Artikel dann etwas anders.

Nach drei Jahren haben wir zum Ende des Jahres wieder einen neuen Vorstand und Beisitzer gewählt. Die Neuauftellung kann ich euch leider noch nicht geben, da die Sitzung erst nach Redaktionsschluss stattfand.

Es steht aber schon fest, dass Doris Jost und Anne Flinkmann nach vielen Jahre ihre Mitarbeit im Vorstand beenden. Sie bleiben aber weiter aktiv und so werdet ihr sie auch weiter im FLH oder in den verschiedenen Heimen treffen.



Wir bedanken uns ganz herzlich bei Doris und Anne für die tolle Mitarbeit in den vergangenen Jahren!



Da die SeniOhr nur 3 x im Jahr herauskommt, bieten wir zusätzlich Informationen an in Form einer „MonatsInfo“ in der man aktuelle Termine und Informationen zu Veranstaltungen findet. Wer diese Infos kostenlos beziehen möchte, meldet sich bitte an bei:

friedhelmhorbach@web.de

Hier kann man sich auch melden, wenn aus gesundheitlichen Gründen die SeniOhr nicht im FLH abgeholt werden kann. Für diese Fälle haben wir sehr nette Damen, die die aktuelle Ausgabe dann per Fahrrad nach Hause liefern.

Immer mehr Leser gehen mit der Zeit und schaffen sich ein Smartphone oder einen Laptop an. Daher findet man sowohl die Monatsinfo als auch die SeniOhr unter

„seniorenbeirat-gladbeck.de“.

Wie schon gesagt, die SeniOhr erscheint 3 Mal im Jahr, das heißt, wenn die aktuelle Ausgabe verteilt bzw. abgeholt wird, muss schon an der nächsten Ausgabe gearbeitet werden.



Ich habe es einfach, ich sammle einfach die Beiträge und Fotos ein und schicke alles unsortiert an Ulrike Biernath. Sie muss dann die Artikel sortieren und die Texte entsprechend mit den Fotos in die neue Ausgabe einbauen.

Ist euch eigentlich bewusst, dass jedes Wort in dieser Ausgabe von Ulrike neu geschrieben worden ist? Wir haben noch kein KI (künstliche Intelligenz) mit der man die Artikel direkt vom Verfasser übernehmen kann.

In jeder Ausgabe erscheint auch ein Rätsel, welches sich Siggie Nendza stets aktuell einfallen lässt.

Wenn dann die SeniOhr erschienen ist, schwärmen viele Helfer aus, um die Ausgabe im ganzen Stadtgebiet zu verteilen. (Seniorenhäuser, Krankenhaus, Bücherei...)

Wie ihr seht, braucht es viele Hände um den Seniorenbeirat am Laufen zu halten. Es ist aber sehr schön zu sehen, dass wir genügend Mitstreiter haben.

Wie gesagt, haben wir einen neuen Seniorenbeirat gewählt und da haben sich auch wieder neue Mitglieder gemeldet, die bereit sind Aufgaben zu übernehmen.

Und so macht es mir auch weiterhin Spaß und wir können das Jahr 2026 beruhigt angehen.

Friedhelm Horbach



Veranstaltungen aus 2025



Tanz den Schlager animierte viele, mal wieder einen gepflegten Tanz auf's Parkett zu legen.



Die Seniorenberatung lädt jedes Jahr zum *Sommerfest am Kotten Nie* ein.



Beim *Mehrgenerationsfest* konnten die Kinder beim Boule-Turnier Schalke-Artikel gewinnen.



Sozialberatung beim SoVD

Persönlich und kompetent
auch in Ihrer Nähe!

Bei uns sind Sie u. a. richtig, wenn...

- Ihnen ein höherer Grad der Behinderung oder ein Merkzeichen (z.B. „G“ für erhebliche Gehbehinderung) verwehrt wird
- die Rentenversicherung eine Erwerbsminderungsrente oder medizinische oder berufliche Reha-Maßnahmen abgelehnt hat
- Sie pflegebedürftig sind und mit der Pflegekasse um die Anerkennung eines höheren Pflegegrades ringen
- Ihre Krankenkasse Leistungen nicht übernehmen will

Termine unter
0209 155220



Bei „*Jupp erzähl mal*“ berichteten vier Gesprächspartner von Bodo Dehmel Wissenswertes, aber auch Anekdoten aus ihrem aktiven/ehemaligen Berufsleben.



Bei verschiedenen Festen trägt Doris Jost ihr Gladbecker Lied vor - natürlich mit dem Beirat-Chor.

Friedhelm Horbach



Zwei von uns!



Marlies Schäfer

wurde 1943 in
Schlesien geboren.

Schon mit zwei Wochen mussten ihre Eltern mit vier Kindern flüchten und landeten in Gladbeck.

Hier bekam der Vater auf „Möller“ Arbeit als Bergmann, verunglückte aber kurze Zeit später. Die Mutter stand dann mit vier Kindern allein da.

Marlies ging in die Lehre zur Herren- und Damenschneiderin, wechselte danach zu Schönhoff am Markt und arbeitete dort als Schneiderin.

In der Handarbeitsgruppe der AWO in Schultendorf lernte sie Anneliese Hitzing kennen und kam dadurch im Jahr 2000 zum Seniorenbeirat. So lange es ging ist sie auch mit viel Begeisterung mitgewandert.

Im FLH übernahm sie 2002 das Frühstück am Donnerstag und war auch in der Wandergruppe dabei. Vor Corona wurden beim Frühstück oft mehr als 100 Brötchen verkauft.

2024 hat sie die Leitung der Küche an Hildegard Strzelcyk abgegeben, hilft aber immer noch bei Bedarf gerne aus.

Mit viel Spaß häkelt sie noch sehr gerne kleine Püppchen.

Fit gehalten hat sie sich durch tägliches Schwimmen. Über Anneliese Hitzing kam sie in die Wandergruppe und dadurch auch in den Seniorenbeirat. Hier ist sie viele Jahre mitgewandert und war dort auch als Wanderführerin aktiv.

Leider ging es gesundheitlich nicht mehr so gut und sie musste sich an einen Rollator gewöhnen und das Wandern notgedrungen aufgeben.

Da das selbstständige Wohnen doch zu anstrengend wurde, hat sie sich nach einem Seniorenhaus umgeschaut. Durch ihre Einsätze mit Doris Jost kannte sie ja alle Häuser und so hat sie sich für das Johannes-van-Acken entschieden. Da sie aber ein besonderes Zimmer haben wollte, musste sie noch einige Zeit warten. Am 01.04.2025 ist sie umgezogen und mit ihrer Entscheidung sehr zufrieden. Die Verpflegung findet sie sehr gut, denn es gibt die Auswahl an drei Mittagessen und das Personal im Haus ist ausgesprochen freundlich und mit viel Spaß bei der Arbeit.

Natürlich kommt sie weiterhin „zu Besuch“ ins Fritz-Lange-Haus und erfreut sich weiterhin an der tollen Gemeinschaft.



Friedhelm Horback

Waltraud Laukner wurde 1937 in Zweckel geboren.

In einer Spinnerei für Baumwolle in Mönchengladbach hat sie ihre Lehre gemacht und dort in einem Wohnheim gelebt. Durch die Heirat mit einem Bergmann kam sie nach Buer-Hassel und bezog dann 2008 eine Seniorenwohnung in Gladbeck.

Leben, bis wir Abschied nehmen!



Hospiz-Verein Gladbeck e.V.

Gladbeck, Horster Straße 8,
Telefon: 9871355

Sprechzeiten:

Montag & Donnerstag
Dienstag

von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

oder nach Absprache
mail@hospiz-verein-gladbeck.de

Eine nicht alltägliche Besichtigung

Das Gladbecker Rathaus ist mittlerweile 115 Jahre alt. Es wurde am 06.12.1910 eingeweiht und hat viele stürmische Jahre hinter sich, insbesondere in Zeiten des NS-Regimes. Im Zweiten Weltkrieg wurde das Gebäude stark beschädigt und nach dem Krieg wieder instandgesetzt.

Die Gladbecker Bevölkerung kennt das Amtsgebäude mitten in der Innenstadt. Aber die wenigsten kennen Räumlichkeiten im Rathaus, die im Verborgenen liegen. Im Juli hatte ich mit den Kottenradlern (Kotten Nie) Gelegenheit, diese versteckte Ebene zu besichtigen.

Es handelt sich um einen Luftschutzbunker, der sich unter dem alten Rathaus befindet.

Mit 16 Leuten stiegen wir Treppen herunter, an der im Keller befindlichen Druckerei vorbei, hin zu dem ehemaligen Schutzraum.

Der erste Bauantrag zur Errichtung eines Sammel Schutzraumes im Rathaus datiert aus dem Jahr 1936. Im Jahr 1939, also drei Jahre später, mit Beginn des Zweiten Weltkrieges, wurde das Vorhaben realisiert.

In Gladbeck wurden in dieser Zeit insgesamt sechs Hochbunker errichtet, um die Bevölkerung vor den massiven Luftangriffen der Alliierten zu schützen. Bis auf den mittlerweile abgerissenen Hochbunker an der Frentroper

Straße sind im Stadtgebiet noch die Bunker an der

- Bohnenkampstraße,
- Winkelstraße,
- Markstraße,
- Kortestraße und
- Uferstraße

vorhanden, die teilweise im Privatbesitz sind, aber nicht mehr ihre ursprünglichen Zwecke erfüllen.

Zurück zum Bunker unter dem alten Rathaus.



Die Gruppe war beim Betreten des Luftschutzraumes mehr als beeindruckt. Die meisten äußerten ein bedrückendes Gefühl.



Pflegedienst

Stefan Horn GmbH

Horster Straße 139

45968 Gladbeck

Telefon: 02043 / 64440

Tagespflege

Horster Straße 136 - 138, 45968 Gladbeck

Telefon: 02043 / 22259

INFO

Sowohl ausrangierte Handys als auch Brillen können noch wiederverwertet werden.

Wir sammeln diese im FLH.



Die Boxen stehen im Bücherregal im Foyer.



Es ist von außen kaum vorstellbar, welche Ausmaße die Räumlichkeiten haben. Hatten die Teilnehmer der Besichtigung gedacht, hier endet das Labyrinth taten sich wieder neue Gänge und wieder neue Räume auf.

Über einigen Räumlichkeiten war noch zu lesen, für wieviel Personen diese ausgerichtet waren.

Im Krieg haben hier bis zu 1000 Personen Schutz vor den Bomben gefunden.



Ich habe während der Besichtigung Berichte von Zeitzeugen vorgelesen, die während der Angriffe diesen Schutzraum genutzt haben. Es ist kaum vorstellbar, welche Ängste diese Menschen durchlitten haben.

Nachdem alle Räume besichtigt worden sind, waren alle froh, wieder auf ihr Fahrrad zu steigen und die Tour fortzusetzen.

Aufgrund der momentanen politischen Unabwägbarkeiten passte diese Besichtigung thematisch in die Zeit, da immer wieder der Bau von neuen Schutzräumen gefordert wird.

Ein besonderes Dankeschön gilt Herrn Christoph Schade, dem Leiter der zentralen Dienste bei der Stadt Gladbeck, der uns die Besichtigung ermöglicht hat.

Uli Hauska



Wenn du dein ganzes
Leben lang einsammelst,
wann willst du
das Gesammelte genießen?

(aus 1001 Nacht)



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 Versorgung 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



Geschichten aus dem Leben

Nach Abschluss eines Wochenendseminares im Jahr 1988 in Gescher, hatte ich mein Auto beladen und ging zufrieden zum Mittagessen. Sonntagnachmittag war Rückfahrt.

Zu Hause angekommen stellte ich fest, dass meine Dokumententasche, mit Personalausweis, Kfz-Zulassungsbescheinigung und Führerschein nicht mehr vorhanden war.

Alles suchen im Auto war vergebens
- verschwunden!



Am Montagmorgen ging ich dann zur Polizei, in der Stadt, in der das DGB Büro war.

In den unteren Räumen war niemand anzutreffen, so dass ich dann in der ersten Etage an die erste Tür klopfte und eintrat.

Das war ein unverzeihlicher Fehler. Ich störte den Beamten wohl bei einem persönlichen Gespräch, in dem es um Kopfläuse bei Kindern ging.

Mit einem Blick der mich in den Boden rammen sollte fragte er: „Was gibt es?“

Ich schilderte ihm die Situation. Als erstes stellte er mir die Frage, wie ich angereist sei.

„Mit dem Auto.“ antwortete ich. Darauf hin, belehrte mich der Beamte: „Ich muss Sie darauf hinweisen, dass es nicht erlaubt ist ein Kraftfahrzeug zu lenken, ohne im Besitz eines gültigen Führerscheins zu sein.“

„Wie ich schon erwähnte,“ antwortete ich „sind mir die Papiere abhanden gekommen.“

„Sie müssen sich doch legitimieren können, wie soll ich sonst Ihre persönlichen Angaben prüfen. Da kann doch jeder kommen und sagen: Ich bin der Johannes Nimphius ohne Papiere. Haben Sie denn eine Geburtsurkunde?“

Das zog mir fast die Schuhe aus.

„Ja, aber nicht mitgenommen und glauben Sie mir, wenn es da ein Foto von gäbe, würden Sie mich nicht wiedererkennen! Sie könnten aber im Hause einen Kollegen von der GdP (Gewerkschaft der Polizei) hoch bitten. Der könnte Ihnen bestätigen, wer ich bin.“

Antwort: „Das ist eine behördliche Gegenüberstellung und muss von einem Richter angewiesen werden.“

Ich dachte,

das kann doch alles nicht wahr sein und mir viel nur noch die Frage ein:

„Entschuldigen Sie, aber gibt es hier heute eine Aufzeichnung für die Fernsehsendung Versteckte Kamera?“

Soviel zum Thema:

Die Polizei - dein Freund und Helfer!

Ich stand auf und ging mit den Worten:

„Sie können nun der Polizei im Haus mitteilen, dass der Johannes Nimphius ohne Papiere Auto fährt.“

Als ich am DGB-Büro aus dem Auto stieg, traf ich eine WAZ-Lokalredakteurin. „Was machst



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



du denn für ein Gesicht?“ fragte sie. Daraufhin schilderte ich ihr den Vorgang. Kopfschüttelnd gingen wir auseinander.

Für mich war der Arbeitstag gelaufen. Ich fuhr nach Gladbeck zur Polizei. Dort wurde ich hereingebeten und schilderte dem Beamten den Verlust meiner Papiere.



Quelle: Recklinghausen.polizei.nrw

Er setzte sich hin und nahm die Schilderung auf. Auf meine Frage, ob ich mich irgendwie ausweisen müsste, sagte er nur:

„Das würde mich interessieren, wie Sie das machen wollen.“.

Er ging mit mir zu meinem Auto und betrachtete die Türen und Fenster sehr genau. Dann zeigte er mir, wie sich der Einbruch in mein Auto abgespielt hat.

Ein stabiler Draht war an dem hinteren Seitenfenster durch das Abdeckgummi gestochen und der Türverriegelungsknopf nach oben gedrückt worden und schon war die Autotür geöffnet.

Im Behördenzimmer rief der Beamte beim Ordnungsamt in Gladbeck an, schilderte den Fall und bat um dringliche Bearbeitung.

Ergebnis:

Die notwendigen Papiere wurden mir - nach Bezahlung - erstellt und ausgehändigt.

Am nächsten Tag hatte meine Mitarbeiterin die Zeitung schon breit auf meinem Schreibtisch ausgelegt.

Ein Artikel sprang mir gleich ins Auge. Darunter die Schilderung meines Berichtes an die WAZ-Redakteurin.

„Stadtbekannter Gewerkschafter wurde von der Polizei nicht erkannt.“

Um 08:15 Uhr ging das Telefon und ein Kollege von der GdP wollte wissen, wer sich so benommen habe.

Als ich ihm sagte, dass es das erste Büro rechts, in der ersten Etage war, sagte er sofort:

„Gott sei Dank, das war keiner von uns, sondern von der Kripo!“.

Hans Nimpfius



*Beratung von
Gesundheitsprofis*



einhorn
apotheke

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

Wir sind doch Umweltschützer!?

Kaum zu glauben, aber in Gesprächen unter Senioren wird immer wieder deutlich, dass Umweltschutz sozusagen in den Genen der Senioren liegt.

Bei der Frage:

„Und, wat macht ihr?“ werden sofort Beispiele aus dem Alltag aufgezählt.

- **Wir reduzieren Plastik:**
Wir bringen unsere eigenen Stofftaschen mit - und zwar auch zum Bäcker.
- **Wir kaufen regional** - soweit es geht - ja, wir kennen die Bauern, wo es was Gutes gibt.
- **Wir gehen(!) kurze Wege** - vermeiden also kurze Autofahrten.
- **Wir fahren mit dem Fahrrad**, wenn es möglich ist.
- **Wir tauschen Dinge:**
Keine Neuanschaffungen, wenn es nicht sein muss. Bücher, Kleidung, Küchenutensilien - wir nutzen Second Hand.
- **Wir sparen Energie:**
LED-Lampen statt Glühbirnen, den Wasserkocher nur halb füllen, Stand-by ausschalten.

Umweltschutz ist Haltung.

Wir werfen nichts einfach auf den Bürgersteig
- das hat man uns so beigebracht!

**Wir sind nicht alt - wir sind erprobt und wer lange gelebt hat, weiß:
Man wirft nichts weg,
was man noch gebrauchen kann.**

Das alles ist gut, aber natürlich kann man auch noch mehr machen!

Zum Beispiel ein Solarkraftwerk für den Balkon anschaffen. Viele haben die entsprechenden Voraussetzungen. Man benötigt:

⇒ ein Eigenheim, oder eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus (die Eigentümerversammlung muss bei einem Antrag zustimmen, kann aber die Bedingungen festlegen wie Farbe, Größe, etc.),

⇒ einen Balkon mit dieser Ausrichtung



Quelle: Solaranlage-ratgeber.de

⇒ eine Steckdose auf dem Balkon.

Das ist alles!

Die Kosten betragen ca. 1000 Euro, ein Zuschuss der Stadt von ca. 150 Euro ist möglich. Einsparung/Jahr ca. 250 bis 400 Euro. Also fängt in 3 bis 4 Jahren die Gewinnzone an.

Warum spart man?

Weil man über Tag den eigenen Strom produziert, den man dann nicht einkaufen muss.

Für was?

Für alles, was über den Tag Strom verbraucht:

- laufender Fernseher,
- Standby-Schaltungen an Geräten,
- Laden von Handy, Staubsauger, Laptop

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



- Nutzen von Kaffeemasche, Ofen, Herd, Mikrowelle, Waschmaschine, Trockner
- da kommt ganz schön was zusammen.

Es gibt aber auch Kurioses:

Wissen Sie, wie man beim Kaffeetrinken Umweltschutz betreiben kann und dabei spart?

Da gibt es einen Trick!

(von Franzosen gelernt)



Wenn man den Kaffee das erste Mal aufbrüht - sagen wir mit 5 Messlöffeln/Kanne - kann man mit der gleichen Filtertüte (in der sich schon der Kaffeesatz des ersten Brühvorgangs befindet) einen zweiten Durchlauf machen - dann aber nur mit 3 Messlöffeln obendrauf.

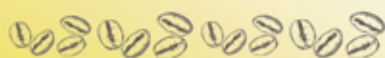
Und es geht auch noch ein dritter Durchlauf, auch wieder mit 3 Messlöffeln.

ABER ein vierter Durchgang ist nicht zu empfehlen, dann läuft wahrscheinlich der Filter über.

Dabei ist es unerheblich, wie viel Pause zwischen den Brühvorgängen ist - ein Tag ist kein Problem.

Probieren Sie es aus!

ES FUNKTIONIERT!



Und was hat das mit Umweltschutz zu tun?

Kaffee ist kein Regionalprodukt, sondern kommt aus Übersee. Bei der Röstung wird erhebliche Energie aufgewendet.

Sparen ohne Qualitätseinbuße hilft also - auch unserem Geldbeutel.

Wenn man jede Woche ein Pfund Kaffee braucht ($8,00 \text{ €} \times 52 \text{ Wochen} = 416,00 \text{ €/Jahr}$). Einsparung ca. 30 % = 125 €)

Da macht Umweltschutz doch Spaß. Umweltschutz ist keine Frage des Alters - nur des Anfangs!



Hansjörg Mandler

Noch eine Anmerkung zum Umweltschutz:



Appeltatenfest



Auch in diesem Jahr haben wir beim Appeltatenfest mit einem Stadtpicknick teilgenommen.

Es war wieder mal eine fröhliche Veranstaltung.





Dieses Jahr schenken wir uns nichts...

Wenn ich an den Kaufrausch in der Vorweihnachtszeit denke, ist die Entscheidung, in diesem Jahr auf Geschenke zu verzichten, genau richtig. Gehetzte Menschen statt Besinnlichkeit, Werbeplakate statt Kerzenglanz.

Auf all das werden wir in diesem Jahr verzichten. Man braucht keine teuren Geschenke, um Weihnachten zu einem schönen Fest werden zu lassen. Gemütliche, besinnliche Adventstage im Schein der Kerzen werde ich meiner Familie bereiten. Wer denkt da noch an Geschenke? - *Meine Enkelin...*

Ihr Wunschzettel gleicht dem Spielzeugangebot einer großen Kaufhauskette.

- Ein Kosmetikkoffer für Puppen,
- eine Spielküche, selbstverständlich mit Zubehör,
- ein Puppenhaus und
- ein Pony aus braunem Plüsch, auf dem man auch reiten kann.

Ich bin sicher, der Wunschzettel ist noch nicht komplett.

Eigentlich ist der Advent eine Zeit des Wartens auf die Ankunft von Jesus Christus. Leider ist der Sinn der Vorweihnachtszeit in Vergessenheit geraten.

Ich habe mir fest vorgenommen, das Weihnachtsfest wieder zu einem Familienfest werden zu lassen.

Ich werde die Weihnachtsgeschichte vorlesen, wir werden gemeinsam Lieder singen und unser Enkelkind wird ein Gedicht aufsagen.



Zunächst schicke ich meinen Mann in den Keller, um die Weihnachtsdekoration zu holen. Einige Kerzen der elektrischen Lichterkette funktionieren nicht mehr, da müssen neue her. Das ist machbar, meint mein Mann.

Der große Engel ist dagegen ziemlich kopflos. Wer weiß wo sein Kopf geblieben ist. Er wandert wieder in den Keller zu den verstaubten Krippenfiguren und dem zerzausten Nikolaus.

Das Telefon klingelt... Meine Tochter will wissen, was Weihnachten auf den Tisch kommt.



Ich überlege kurz, aber noch ehe ich einen Vorschlag unterbreiten kann, sagt sie:

„Tante Lisa ist Vegetarierin und Klaus mag keinen Blumenkohl und keine Zwiebeln. Ach ja, Rosenkohl und Erbsen isst er auch nicht. Denk bitte daran, dass Opa nur ganz weiches Fleisch essen kann, wegen seiner Zähne, weißt du?“

Ja, ich weiß... Meine Vorschläge für ein köstliches Weihnachtsmenü lösen sich augenblicklich in Luft auf.

Mein Mann hat inzwischen unseren alten Sessel in die Ecke des Zimmers geschoben, damit Opa einen schönen Blick auf den Tannenbaum hat.

Ich hätte dieses Möbelstück ja schon lange entsorgt. Es kommt nur am Weihnachtstag zum Einsatz, wenn Opa den Abend mit uns zusammen in unserem Wohnzimmer verbringt. Der Sessel hat wahrhaftig schon bessere Tage erlebt. Das Sitzkissen wird nur noch von Klebeband zusammengehalten und die rechte Armlehne wackelt gefährlich hin und her. Doch der Sessel steht an seinem Platz...

Einige Tage vor Heilig Abend fragt mein Mann zum wiederholten Mal, ob wir uns denn wirklich nichts schenken wollen. Vielleicht nur eine Kleinigkeit...

Ich horche auf. Mein schöner Plan von einem gemütlichen, besinnlichen Weihnachtsfest gerät endgültig ins Wanken, als kurze Zeit später Opa, beladen mit vielen bunten Paketen, an der Haustür klingelt. Statt einer Begrüßung will Opa wissen, ob Tante Lisa uns Weihnachten besuchen wird.



Tante Lisa ist die Schwester meines Mannes und kommt jedes Jahr zum Fest zu uns. Ich erkläre Opa, dass es auch in diesem Jahr nicht anders sein wird. „Dann müssen wir für Tante Lisa noch ein Geschenk besorgen,“ sagt Opa.

Ich überlege, ob ich Opa nun erklären soll, dass wir uns dieses Jahr nichts schenken wollen.

Doch mein Mann kommt mir zuvor und versucht mich zu überzeugen, dass wir bei Tante Lisa nun wirklich eine Ausnahme machen müssen. Nur bei Tante Lisa? Mona wird es nicht verstehen, wenn kein Geschenk unter dem Tannenbaum liegt.

Langsam beginne ich zu ahnen, dass der Voratz „In diesem Jahr schenken wir uns nichts...“ nur sehr schwer umzusetzen ist.

Ich habe Angst, dass mich am Heiligen Abend das schlechte Gewissen plagt, wenn ich in die enttäuschten Augen meiner Familie sehe.

Ein Weihnachtsfest ohne bunte Pakete unter dem Weihnachtsbaum ist kein richtiges Weihnachtsfest. Außerdem würde ich mir die Vorfreude nehmen, nach Weihnachten all die unnützen Sachen wieder umzutauschen.

„Weihnachten ohne Geschenke geht nicht,“ sage ich zu meinem Mann.

Und ganz ehrlich...

Ich freue mich auf Weihnachten, wenn wie in jedem Jahr, viele bunte Päckchen am Heiligen Abend unter unserem Weihnachtsbaum liegen werden. Tante Lisa wird ihren Gemüseauflauf mit Genuss essen, und sich über ihren neuen Schal freuen. Mona wird mit ihrem Puppenhaus spielen, und Opa wird - wie jedes Jahr - in Erinnerungen schwelgen und leise sagen:

„Ach, wenn Oma das noch erleben könnte.“

Helga Licker



Oktoberause

Bei der *Oktoberause* präsentierte sich der Saal im FLH wieder einmal in den bayrischen Farben blau und weiß.



Die Gäste freuten sich über die Lebkuchenherzen, die herzhafte Verpflegung und die zünftige musikalische Unterhaltung und



hatten sich - wie auch die Teams der Seniorenberatung und des Seniorenbeirats - standesgemäß in bayrische Tracht gekleidet.

Ulrike Biernath

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

GUTE NACHRICHTEN-Seite

Die guten Nachrichten sind wieder da! Wenn man sie auch nur ganz sporadisch in den Medien findet, so gibt es sie doch. Hier für Sie eine kleine Auswahl aus den vergangenen Monaten.

Viel Vergnügen und gute Laune beim Lesen.

Andreas Möse



Gladbeck: Drei Engel im Einsatz

Am Wochenende wurde auf der Gildenstraße ein beeindruckendes Zeichen der Hilfsbereitschaft sichtbar.

Ein PKW-Fahrer, unterwegs Richtung Bottroper Straße, bemerkte hinter zwei Kleidercontainern eine ältere Dame mit Rollator, die zu Boden gesackt war. Er hielt sofort an.



Gleichzeitig stoppte auch ein Straßenreinigungswagen des Zentralen Betriebshofs Gladbeck. Die beiden Mitarbeiter stiegen aus und eilten ebenfalls zu der Dame.

Ihr waren beim Spaziergang die Beine weggesackt und sie musste sich auf den Boden setzen. Die Frau wollte weder Arzt noch Krankenwagen, sie brauchte lediglich Hilfe, um wieder aufzustehen.

Trotz eines laufenden Einsatzes und einer dringenden Kurierfahrt zum „Appeltatenfest“ entschieden sich die drei Helfer, die Dame zu ihrem Wohnhaus zu begleiten, was sie dankbar annahm.

Der PKW-Fahrer brachte sie mit seinem Fahrzeug bis zur Haustür, wo die „orangenen Engel“ die weitere Betreuung übernahmen und sie sicher in ihre Wohnung begleiteten.

Ein hervorragendes Beispiel für:
Miteinander in Gladbeck!

**Tiefgründige Gespräche
- auch mit Fremden - machen glücklich!**

Wenn wir einem Fremden ein persönliches Gespräch anbieten, klingt das oft unangenehm. Doch der Psychologe Nicholas Epley zeigt, dass genau solche tiefen Unterhaltungen uns überraschen und glücklich machen können.

In seinem Hörsaal an der University of Chicago bat Epley Erstsemester, sich Fragen zu stellen wie: „Wofür bist du am dankbarsten?“ oder „Wann hast du zuletzt vor jemandem geweint?“ Obwohl die Studierenden sich kaum kannten, sollten sie offen sprechen - und vielen war vorher sehr mulmig dabei.

Trotz anfänglicher Sorge empfanden die Teilnehmenden die Gespräche mit Unbekannten danach als bereichernd. Sie fühlten sich enger verbunden und merkten, wie wenig unangenehm der Austausch tatsächlich war. Die Angst vor Peinlichkeit verschwand schnell, wenn man gemeinsam über Lebensziele und Emotionen redete.



Epley und sein Team haben solche Experimente mit insgesamt 1.800 Personen durchgeführt darunter Führungskräfte und Passanten. Dabei zeigte sich:



Tiefe Gespräche mit Fremden machen ebenso viel Freude wie mit Freunden.

Es gab keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen oder zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie nach den vorgegebenen Fragen einfach weiterreden wollte, statt Smalltalk zu führen. Ein anderes Feedback lautete: „Ich hätte nie gedacht, wie



schnell man sich so verbunden fühlen kann.“ Diese Offenheit schafft Nähe - oft schneller, als wir denken. Epley nennt diese Fähigkeit „Superkraft Deeptalk“.

Für ihn ist es wie ein Fitnessprogramm für Beziehungen: Wer regelmäßig offen und ehrlich kommuniziert, knüpft leichter neue Freundschaften.

Er betont, dass es nicht um stundenlanges Geständnisauschütten geht, sondern um echtes Interesse am Gegenüber und mutiges Fragenstellen.

Sein Rat ist simpel:

Geht auf Menschen zu,
grüßt sie, lächelt und
stellt mal eine ungewöhnlich
persönliche Frage.

Schon ein kurzer, ehrlicher Austausch mit einem Fremden kann den Tag verschönern und den Horizont erweitern.

Probiert es aus
- ihr werdet angenehm
überrascht sein.

Weniger Lebensmittelabfälle in Supermärkten

Wenn Gemüse, Obst, Fleisch und Co zu lange liegen bleiben und dann deswegen weggeschmissen werden, ist das Lebensmittelverschwendung.



Quelle: nestle.de

Supermärkte in Deutschland haushalten inzwischen besser und schmeißen weniger Lebensmittel weg. Im Vergleich zu den Jahren davor landete rund ein Viertel weniger in der Tonne.

Erfolg hatten die Supermärkte unter anderem damit, dass sie Lebensmittel kurz vor dem Ablauf der Haltbarkeit billiger anbieten oder über Tafeln an bedürftige Menschen mit wenig Geld verteilen.

Die größte Verantwortung, damit weniger Essen in der Tonne landet, liegt aber bei den Verbrauchern. Die meisten Lebensmittel landen nämlich in privaten Küchen in der Tonne.

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

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



Silvester, ein besonderer Tag

Auf meinem Weihnachtsteller herrschte Ebbe. Zerbröseltes Spritzgebäck und zerkrümelte Vanillekipferln waren die kläglichen Reste. Ich hatte fast alles vertilgt. Nur Nüsse waren noch übrig. Ich mochte keine Nüsse. Mutter dagegen liebte sie. So tauschte ich meine Haselnüsse bei ihr gegen Mandarinen und Marzipankartoffeln ein.

Ob das Christkind sich richtig über mich informiert hatte? Es hätte wissen müssen, dass ich Schokolade und Marzipan liebte. Zudem konnte ich die Nüsse gar nicht essen. Ständig klemmte ich mir die Finger am Nussknacker, was bereits zu winzigen Blutblasen an meinen Händen geführt hatte.

Die Kerzen am Baum waren heruntergebrannt und meine Mutter versprach, heute am letzten Tag des Jahres den Weihnachtsbaum nochmals mit neuen Kerzen auszustatten. Wir würden am Abend den Lichterglanz ein letztes Mal bestaunen dürfen. In unserer Küche hing der Kalender der Marien-Apotheke.

31. Dezember, Silvester, las ich. „Warum heißt der Tag Silvester?“, fragte ich meine Mutter. „Na, weil Silvester immer der letzte Tag des Jahres ist“, sagte sie.

Mit der Antwort war ich nicht zufrieden. Ich ging zu meinem Vater, der an seinem Schreibtisch saß. Zwischen den Jahren hatte er Urlaub. Er verbrachte seit Tagen viel Zeit im Wohnzimmer an seinem Sekretär und erledigte seine Post zum Jahresende. Manchmal telefonierte er auch stundenlang und wünschte allen möglichen Freunden und Bekannten einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ich stellte ihm die Frage nach dem Namen des letzten Tages im Jahreszyklus. Seine Antwort klang plausibel und sie machte mich zufrieden. „Silvester hieß ein Papst. Er ist vor vielen hundert Jahren am 31. Dezember gestorben. Um ihn zu ehren, feiern wir an Silvester seinen Namenstag. So wie Omas Namenstag am 16. Oktober.“

Dieser Tag war mir gut in Erinnerung,

denn es war ein großes Fest, an dem es jede Menge Kuchen gab und an dem ich alle Cousins und Cousinen traf.

Allerdings ein Feuerwerk, wie am heutigen Abend, gab es nicht.

„Wirst du uns in die Stadt begleiten?“, fragte meine Mutter beim Frühstück meinen Vater. „Wenn du schon Urlaub hast, kannst du mir beim Einkauf helfen.“

Mir gefiel Einkaufen an einem Samstag gar nicht. An diesen Tagen war die Stadt so voll Menschen, dass ich aufpassen musste, in dem Gewühl meine Eltern nicht zu verlieren.



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



Wenn Vater also mitgehen würde, dann hieß das für mich, ich musste sie begleiten.

Mutter hatte in den letzten Tagen schon so viel eingekauft. Der Kühlschrank war bis an den Rand gefüllt. Kartoffelsalat und andere kleine Partyhäppchen waren bereits fertig und standen abgedeckt im kühlen Keller.

Die Dekoration der Tomaten hatte ich übernehmen dürfen. Die kleinen roten Hälften sahen aus wie weißgepunktete Marienkäfer. Kunstvoll hatte ich die Mayonaisetupfer aufgetragen.

Vater hatte Getränke in den Keller geschleppt. Was wollte Mutter denn schon wieder in der Stadt?

Wir bekamen Besuch. Mutters Schwester mit Mann und Kind wurden am Abend zur Silvesterparty erwartet.

Meine Eltern hatten mir versprochen, es würde eine lange Nacht werden.

„Du darfst so lange aufbleiben, bis das Feuerwerk vorbei ist.“

Solltest du vorher müde werden, darfst du auch vorher ins Bett gehen.“

Was für ein Vorschlag. Ich ging doch nicht freiwillig vor dem Feuerwerk schlafen. Mein Bruder war noch zu klein. Er würde bereits tief und fest schlummern, bevor die Verwandten anreisten. Ich freute mich auf den Abend. Es würde sicher gemütlich werden, mit leckerem Essen, kleinen Überraschungen und Gesellschaftsspielen.

Aber zuerst musste ich den Gang in die Stadt, die Runde über den Markt, den Kurzbesuch bei meiner Oma und das Einkaufen überstehen.

Ich versicherte immer wieder, dass ich schon groß genug sei und durchaus mal ein Stündchen allein zuhause bleiben konnte.

„Ich lass niemanden rein“, versprach ich. „Ich spiele nur in meinem Zimmer.“

Mutter stand vom Frühstückstisch auf, nahm ein Buch aus dem Regal und schlug es auf. „Du kennst die Geschichte“, sagte sie und begann vorzulesen.

„Paulinchen war allein zu Haus,
die Eltern waren beide aus. ...“

.....

... „Wurf's weg!
Sonst brennst Du lichterloh!“

(Heinrich Hoffmann)

„Muss ich weiterlesen?“,
fragte meine Mutter.

Ich schüttelte den Kopf.



Das Gedicht konnte ich auswendig aufsagen. Mein Einkaufsschicksal nahm ich an und ging später mürrisch neben meinen Eltern her. Dann nahm Vater meine Hand.

„Wir haben uns doch gerade über Silvester unterhalten“, sagte er. Ich nickte. „Heute ist ein ganz besonderer Tag. Wenn wir gleich in der Stadt angekommen sind, dann musst du gut aufpassen. Sei aufmerksam und sieh dir alle Männer genau an. Schau ihnen am besten mitten ins Gesicht.“

„Warum?“, fragte ich interessiert.

„Heute läuft ein Mann durch die Straßen der Stadt, der hat soooo viele Nasen im Gesicht, wie das alte Jahr noch Tage hat.“

Meine Vorstellungen von diesem Mann explodierten schlagartig. Ich hatte einige ekelige verrunzelte Gesichter in den Märchenbüchern bei meiner Oma gesehen. Und diese Bilder blitzten bei mir auf, dazu zwei Nasen nebeneinander oder auch drei.

Sofort dachte ich an das Grimm'sche Märchen von Einäuglein, Zweiäuglein und Dreiäuglein. Warum sollte es nicht auch Menschen geben, die drei Nasen im Gesicht hatten oder auch mehr.

Meine Fantasie ließ mich an Gesichter denken, mit aufgequollenen roten Nasen nebeneinander und übereinander. Sie verdrängten fast die Augen. Haarbüschel lugten aus den Nasenlöchern heraus und sie waren übersät mit Pusteln und Narben.



Ein Schauer lief mir über den Rücken und ich umklammerte die Hand meines Vaters fester.





Forts.: Silvester, ein besonderer Tag

Er versprach mir, sofort Bescheid zu sagen, wenn er diesen Mann erblicken würde.

Wir trafen die Familie meiner Freundin. Sie zogen zu fünft, also auch in kompletter Familienstärke, durch die Stadt. Während die Erwachsenen sich unterhielten und Wünsche zum Jahreswechsel austauschten, flüsterte ich meiner Freundin das Geheimnis zu. Neugierig sah sie sich um.

Ab jetzt würde auch sie Ausschau halten - nach dem unheimlich hässlichen Mann mit den vielen Nasen im Gesicht.

Brigitte Vollenberg



Unentbehrlich!!



Ohne die Damen der Seniorenberatung läuft NIX!

DANKE!

Friedhelm Horbach



Badetag!

Früher, es ist lang schon her,
so in den Fünfzig-, Sechzigern,
meist am Samstag fand es statt,
wo man sich gebadet hat.

Nachhaltigkeit war nicht bekannt,
doch sparsam war das ganze Land.
Es gab noch kein Badezimmer,
man badete in der Küche immer.

Ja man glaubt es heute kaum,
ein Kohleofen heizte den Raum.
Darauf blubberte das Badewasser.
Liebe Leute, es kommt noch krasser.

Zwei Stühle wurden nebeneinandergestellt,
darüber eine Decke als Sichtschutz gewölbt.
Dahinter stand die Zinkwanne bereit,
so begann die Badezeit.

Mama schöpfte das Wasser in die Wanne,
das dauerte meist ganz schön lange.
Vom Schaumbad der Fichtennadelduft,
der lag den ganzen Abend in der Luft.

Zuerst kamen die Kinder hinein,
immer zwei miteinander, so musste es sein.
Dann wurde wieder heißes Wasser nachgeschöpft
und die nächsten zwei Kinder in die Wanne gesetzt.

Dann kam die Mama und zuletzt der Papa
und Oma und Opa waren auch noch da.
Doch die hatten ihre eigene Wanne,
sonst hätte es gedauert viel zu lange.

Dann hat die Mama uns ins Bett gebracht,
am Schluss die Zinkwanne leer gemacht.
Mit einem Eimer schöpfte sie das Wasser heraus
und den Rest kippte sie draußen aus.

Für Mama war das sicher Stress pur,
von Entspannungsbad wohl keine Spur.
Saubere wurden wir trotzdem alle,
es hat sich gelohnt auf jeden Falle.

© Irmgard Behrend

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

Ehrenamtliche



Während des Weltkindertages hatten wir auch viel Kontakt mit den Großeltern.



Jedes Jahr lädt die Bürgermeisterin zum Ehrenamtler-Treffen am Kotten Nie ein.

Reparatur-Café auf Tour

Einmal im Jahr machen die Ehrenamtlichen des Reparatur-Cafés einen „Betriebsausflug“.



In diesem Jahr ging es zum spektakulärsten Bauwerk am Dortmund-Ems-Kanal, dem Schiffshebewerk Henrichenburg. Eine interessante Besichtigung für unsere Tüftler.

Friedhelm Horbach

Bufdi



Alesandro Paheshti ist seit August 2025 im FLH im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes eingesetzt.

Wir freuen uns über seine Unterstützung.

Friedhelm Horbach



hahne
HÖRAKUSTIK

Gut Hören ist Lebensqualität!

Überzeugen Sie sich von unseren Service und Leistungen. Mein Team und ich freuen uns auf Ihren Besuch.

Matthias Alt

Kirchhellen
Hauptstraße 28
Mo. bis Fr.: 9.00 - 13.00
und 14.00 - 18.00 Uhr

Gladbeck
Goetheplatz 10
Mo. bis Fr.: 9.30 - 19.00
Sa.: 9.30 - 14.30



Rätsel: Es war einmal!

Wenn das alte Jahr geht und das neue beginnt, schleichen sich gerne Erinnerungen an alte Zeiten in unsere Gedanken.

Ich möchte Sie im heutigen Rätsel an frühere, bekannte Gladbecker Geschäfte erinnern, in denen viele Leser sicherlich etliche Einkäufe getätigt haben.

Das Lösungswort sagt Ihnen, wer sich schon seit vielen Jahren darum bemüht, dass Gladbeck eine erlebnisreiche Einkaufsstadt bleibt. Das Lösungswort erkennen Sie, wenn Sie die gekennzeichneten Felder von oben nach unten lesen.

Viel Spaß wünscht Ihnen

Sieglinde Nendza



Achtung: ä = ae

1. Großkaufhaus am Rathaus

— — — — —

2. Parfümfachgeschäft



— — — — —

3. Schreibwarenfachhandel

— — — — —

4. Wäschefachgeschäft

— — — — —

5. Einrichtungshaus in Butendorf

— — — — —

6. Schuhfachgeschäft am Goetheplatz

— — — — —

7. Haushaltswaren am Markt

— — — — —

8. Möbelhaus am Markt

— — — — —



9. Bekleidungsgeschäft am Markt

— — — — — & — — — — —

10. Wohnaccessoires und Dekoartikel

— — — — —

11. Schmuckgeschäft

— — — — —

12. Fotografien



— — — — —

13. Bettenfachgeschäft

— — — — —

Lösungswort:

— — — — — — — — — — — — — — —

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13



Gewinner

Die Lösung des Rätsels senden Sie bitte bis spätestens **15.02.2026** an:

per Mail: friedhelmhorbach@web.de

per Post: Seniorenbeirat
Friedrichstraße 7
45964 Gladbeck

Briefkasten: Fritz-Lange-Haus

Als Gewinn lockt dieses Mal das Buch:
„Mach mal Pause“

Die Gewinner des Rätsels aus der
letzten Ausgabe sind:

Rita Dewenter
Elvira Kalina
Manfred Schal

Die Lösung lautete: **Gute Stimmung**

Herzlichen Glückwunsch



Blutspende



Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53

Montag 08.12.2025
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Montag 12.01.2026
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Montag 09.02.2026
10:00 Uhr - 19:00 Uhr

Montag 09.03.2026
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

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



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: 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	jeden 2. Mittwoch im Monat	von 16:00 - 18:00 Uhr	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>	<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
Reparatur-Café	jeden 1. Donnerstag im Monat		AWO-Café, Berliner Straße 29
Singtreff	jeden 4. Mittwoch im Monat	von 15:30 - 17:30 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Spieletreff	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat	von 15:00 - 17:00 Uhr	Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
Taschengeldbörse	<i>Jugendliche helfen Senioren</i>		nach Absprache: 0176/83189262
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
Telefon:
0162 4091759
Email:
friedhelmhorbach@web.de

Redaktion:
Sieglinde Nendza

Gestaltung:
Ulrike Biernath

druck & graphik
Achim Schrecklein Verlag
druck & graphik



Vielen Dank für die Mitarbeit in dieser Ausgabe an:

Uli Hauska, Helga Licher, Hansjörg Mandler, Andreas Möse,
Hans Nimphius und Brigitte Vollenberg für die Erstellung
von Berichten 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**



**Seit 1905 in Ihrer Nähe.
Stabil – sicher – fest verankert.**

Egal, ob Sie mal nur Bahnhof verstehen und eine kompetente Finanzberatung brauchen oder einfach den Kontostand übers Handy checken wollen:

Die Sparkasse Gladbeck bietet Ihnen exzellente Off- und Online-Beratung auf allen Kanälen – per Chat, App und am Telefon.

**www.sparkasse-gladbeck.de/ksc
Telefon 02043 - 271 0**



**Sparkasse
Gladbeck**

Weil's um mehr als Geld geht.