

silbergrau

Die Oberhausener Senioren-Zeitung

Information · Unterhaltung · Wissenswertes · Ansprechpartner*innen

In Zusammenarbeit mit der Stadt Oberhausen

Ausgabe 25
Frühjahr 2023

Aus dem Inhalt

- 1 Wegweiser in der Not
- 2 Wohngeld
- 3 Wichtige Adressen
- 4 Digital im Alter
- 6 Bürgerbeteiligung
- 7 DeutschlandTicket
- 8 Wohnberatung
- 9 Aus den Oberhausener Quartiersbüros
- 14 Impressum
- 15 Hilfe bei der ASO
- 17 pro wohnen berät
- 19 Auf einen Gedankensprung



Wegweiser in der Not

Sozialen Herausforderungen aktiv begegnen

Als im Sommer 2022 die Energiepreise in Folge des Krieges in der Ukraine in den Himmel schießen und eine echte Energiekrise am Horizont erscheint, droht das Szenario, dass Millionen Menschen in Deutschland unter die Armutsgrenze fallen und Strom und Heizung nicht mehr werden bezahlen können. Der Winter 2022/23 mutiert zum Schreckgespenst, doch einfach nur zuschauen wird passiert, das ist nicht das Ding einiger sozial engagierter Menschen in Oberhausen. Die silbergrau-Redaktion wollte mehr wissen und traf jetzt Frank Motschull, unter anderem Beigeordneter und Sozialdezernent der Stadt Oberhausen, zum Gespräch.

Wem es insgesamt wirtschaftlich gut geht, der kommt auch gut durch eine Krise. Sagt man zumindest. Es sind die Menschen, denen es ohnehin nicht gut geht, die dann am meisten leiden. Und dann sind da die, die bisher so eben ausgekommen sind, die Preissteigerungen in dieser Höhe dann aber nicht mehr meistern können und drohen, abzurutschen. Bedroht sind dann oft alte Menschen oder Alleinerziehende, um zwei Gruppen zu nennen. Dass sich aufbauende drohende Szenario sorgt im Spätsommer dafür, dass in Oberhausen Verantwortliche aus dem Sozialdezernat und dem Bereich Chancengleichheit die

Köpfe zusammenstecken um zu überlegen, wie man diese Menschen erreichen und ihnen Hilfe vermitteln kann. Ziel war es, diese Angebote so transparent wie möglich darzustellen, erinnert sich Frank Motschull.

Im November erscheint dann in Folge der Zusammenarbeit zwischen dem Sozialdezernat der Stadt, dem Bereich Chancengleichheit der Stadt und der Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände ein Informationsflyer, der den Menschen, die in Folge von Inflation und Energiekrise in wirtschaftliche Not geraten oder deren Not sich noch verschlimmert, Wege aufzu-

zeigen, wo sie Hilfe finden können. Das Faltblatt musste rasch nachgedruckt werden, hat mittlerweile eine Auflage von rund 7.500 erreicht und liegt an zahlreichen Stellen aus, an denen viele Menschen verkehren. Rathäuser, Ämter oder Apotheken sollen da nur drei Beispiele sein. „Wir wissen um die Probleme, die Menschen zu erreichen,

die in Not sind und die gar nicht wissen, wie viel Hilfe sie bekommen können. Aus früheren Aktionen wurde ein Verteilerschlüssel entwickelt, der genau diese Menschen erreicht“, schildert Frank Motschull diesen wichtigen Erfahrungswert.

Keine Kündigungen

Des Weiteren, so Motschull, hat es Gesprächsrunden mit den Oberhausener Wohnungsgenossenschaften und der EVO gegeben, in deren Verlauf gemeinsam beschlossen wurde, keine Kündigungen auszusprechen oder den Strom abzustellen, sollten Menschen, etwa aufgrund plötzlicher hoher Kosten nachzahlungen, ihre Verpflichtungen im Moment nicht erfüllen können.

Heute zum Zeitpunkt des Interviews zeichnet die Großwetterlage zumindest bei den Energiepreisen ein anderes Bild: „Zum Glück ist vieles nicht so gekommen wie befürchtet, die Gasspeicher sind voll und wir mussten keinen Sturm auf die Ämter erleben“, ist Frank Motschull Ende Januar halbwegs erleichtert. Obwohl der Krieg in der Ukraine weiter tobt, ist der Dezernent zuversichtlich, wenn es um die Versorgung

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Abendfrieden
TagesPflege im Park

Im März ist im Seniorenzentrum Abendfrieden die neue Tagespflege mit Platz für 15 Gäste eröffnet worden. Alle Informationen dazu finden Sie auf www.haus-abendfrieden.de.

Seniorenzentrum Abendfrieden
Dieckerstraße 65 · 46047 Oberhausen
Telefon (0208) 99869-0

Fortsetzung von Seite 1

der Menschen in Oberhausen geht. Ein Schwerpunkt im Kampf gegen Armut liegt in der Vergabe von Wohngeld. Hier wurden die Rahmenbedingungen vom Staat maßgeblich verändert, so dass nun viel mehr Menschen diese Leistung beziehen können (siehe dazu auch Bericht unten). Etwa 4.200 waren das in Oberhausen im Jahr 2022, für 2023 erwartete man zunächst eine Verdreifachung, aktuell allerdings „nur“ noch eine Verdopplung. Zum 31. März soll es eine aktuelle Erhebung geben.

Zügige Bearbeitung

Die in zahlreichen Medien berichtete monatelange Bearbeitungszeit kann Motschull für Oberhausen nicht bestätigen. „Wir haben innerhalb des Rathauses sieben Stellen umgeschichtet. Zum Beispiel

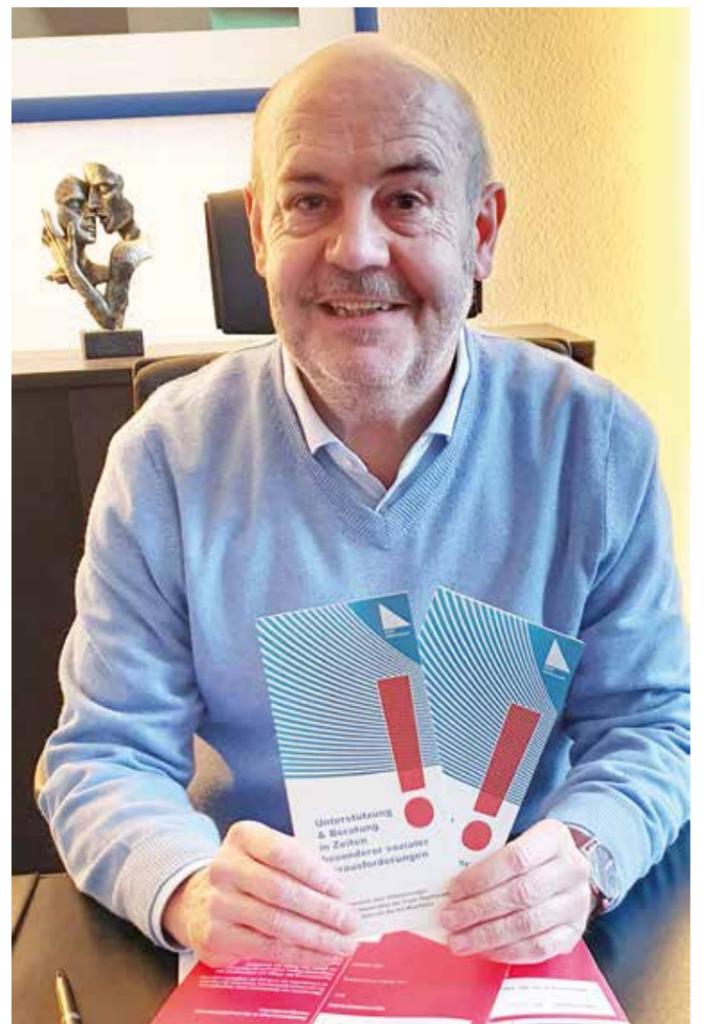
aus dem Bereich Wahlen, das stehen im Normalfall in 2023 keine an, so dass es hier freie Ressourcen gibt. Drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieses Bereiches bearbeiten jetzt die Wohngeldanträge. Mit all ihrer Erfahrung haben sie und die anderen auch die Abläufe nochmal optimiert.“ In den Fällen, in denen es noch an notwendigen Informationen bei den Anträgen mangelt, geht die Stadt in eine begrenzte Vorkasse. In den Monaten April und Mai sollten laut Motschull aber auch diese Anträge final bearbeitet sein.

Bund und Land haben in den vergangenen Monaten mehrere milliardenschwere Unterstützungspakete beschlossen, es bleibe aber dennoch ein Problem bestehen: „Viele Menschen wissen gar nicht, was ihnen zusteht und

das wird ihnen bei entsprechenden Beratungen ja auch nicht verschwiegen“, hofft Frank Motschull, dass die Beratungsangebote der Ämter, der Quartierbüros, der Wohlfahrtsverbände und vieler anderer noch mehr als in der Vergangenheit genutzt werden – den aktuellen Flyer in die Hand zu nehmen, bedeutet einen ersten hilfreichen Schritt. (jvo)

Unterstützung in Zeiten besonderer sozialer Herausforderungen, Dezernent Frank Motschull präsentiert den aktuellen Flyer mit zahlreichen Adressen und Informationen.

Foto: Jörg Vorholt



Mehr Wohngeld für mehr Menschen

Dieser Slogan des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauen (BMWSB) bringt es auf den Punkt. Am 1.1.2023 ist das Wohngeld PLUS-Gesetz in Kraft getreten. Es beinhaltet einen erheblich höheren Wirkungskreis hinsichtlich der Gruppe der Anspruchsberechtigten und der Höhe der Zahlungen.

Nachfolgend möchten wir Sie über das Thema „Wohngeld“, speziell auf Seniorenhaushalte zugeschnitten, informieren und hierzu oft gestellte Fragen beantworten.

Was ist Wohngeld und wofür dient es?
„Das Wohngeld dient der wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens“.

(§ 1 des Wohngeldgesetzes)
Wohngeld ist keine klassische Sozialleistung wie das Bürgergeld oder die Grundsicherung!

Wer kann einen Wohngeldantrag (Mietzuschuss) stellen?

Nur der im Mietvertrag namentlich genannte Mieter ist antragsberechtigt. Sollten mehrere Mieter genannt sein (z.B. Eheleute), entscheiden diese untereinander, wer Antragsteller sein soll.

Wie berechnet sich das Wohngeld und woher weiß

ich, ob ich Anspruch auf Wohngeld habe?

Wohngeld berechnet sich aus drei Größen:

1. der Anzahl der Haushaltsmitglieder
2. der zu zahlenden Miete
3. dem Einkommen der Haushaltsmitglieder

Einkommensgrenzen:

Ein-Personen-Haushalte:

ca. 1.400 EUR netto*

Zwei-Personen-Haushalte:

ca. 1.900 EUR netto*

* die Einkommensgrenze kann variieren, wenn Freibeträge zu berücksichtigen sind. Freibeträge werden gewährt bei: einer Schwerbehinderung mit einem Grad der Behinderung von 100%, bei einer Schwerbehinderung von unter 100% bei gleichzeitiger Pflegebedürftigkeit oder 33 Jahren Grundrentenzeit (dies prüft Ihre Wohngeldstelle).

Achtung! Bezieher/innen von Bürgergeld oder Grundsicherungsleistungen haben keinen Anspruch auf Wohngeld, da bei der Berechnung dieser Leistungen die Miete bereits berücksichtigt wird.

Wie komme ich an entsprechende Antragsunterlagen und wo kann ich diese abgeben?

Zunächst einmal in Ihrer Wohngeldstelle im Technischen Rathaus in Sterkrade, Gebäudeteil B, 1. Etage. Hier finden Sie von montags bis freitags zwischen 8 und 12

Uhr auch Ansprechpartner speziell für Seniorenhaushalte (Räume B 117, B 118 und B 119), des Weiteren in den Bürgerservicestellen der Rathäuser Alt-Oberhausen und Osterfeld.

Sollten Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein, fordern Sie Antragsunterlagen telefonisch bei Ihrer Wohngeldstelle an: 0208 825-3362, -3363, -3364 und -3365

Postalisch erreichen Sie uns unter der Adresse:
Stadt Oberhausen
FB 5-4-30 Wohngeld
46042 Oberhausen

Auf der Internetseite der Stadt Oberhausen finden Sie im Servicecenter unter der Rubrik Planen, Bauen, Wohnen alle erforderlichen Formulare zum Download. Des Weiteren finden Sie dort auch eine Verlinkung zum Wohngeldrechner NRW. Dort können Sie mit allen mobilen Endgeräten rechtsverbindlich einen Onlineantrag auf Wohngeld stellen. Auch in Ihrem Quartiersbüro finden Sie die Anträge.

Welche Unterlagen muss ich einreichen, wenn ich das erste Mal Wohngeld beantrage?

– den ausgefüllten und unterschriebenen Wohngeldantrag
– den Mietvertrag (ohne

Lesen Sie weiter auf Seite 3

Für Sie auf einen Blick: Wichtige Adressen in der Stadt

Städt. Beratungsstelle
für ältere Menschen,
Sozialrathaus
Essener Straße 53
Telefon 699 65 13

Pflegeberatungsstelle
der Stadt Oberhausen
Essener Straße 53
Telefon 699 651-14/47

Betreuungsstelle der
Stadt Oberhausen
Essener Straße 53
Telefon 825-90 83/90 84

Bürgerservicestellen
Alt-Oberhausen
Rathaus Oberhausen
Schwartzstraße 72
Telefon 825-29 26

Osterfeld
Rathaus Osterfeld
Bottroper Straße 183
46117 Oberhausen
Telefon 825-81 45

Sterkrade
Technisches Rathaus
Bahnhofstraße 66
46145 Oberhausen
Telefon 825-32 32

Seniorenbeirat
Telefon 699 65 13

Bereich Chancengleichheit/
„Bürgerschaftliches Engage-
ment“
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen
Telefon 825-81 11

Bereich Chancengleichheit/
„Leben im Alter“
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen
Telefon 825-39 67

Diakonie Sozialstation
Falkestraße 88
46145 Oberhausen
Telefon 80 11 44

Diakoniewerk Oberhausen
Helmholtzstraße 145
46045 Oberhausen
Telefon 810949-0

Deutsches Rotes Kreuz
Theresenstraße 14
46049 Oberhausen
Telefon 8 59 00-0

Caritasverband Oberh.
Lothringer Straße 60
46045 Oberhausen
Telefon 91107-0

Arbeiterwohlfahrt
Alte Heid 13
46047 Oberhausen
Telefon 85 00 081

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Lessingstraße 8
46149 Oberhausen
Telefon 6 99 98-21

Der Paritätische
Wohlfahrtsverband
Altmarkt 1
46045 Oberhausen
Telefon 30 19 60

Fortsetzung von Seite 2

Anlagen wie Hausordnung
oder Ähnliches)
– die Wohn- und Mietpreis-
bestätigung Ihres Vermieters
(Ersatzweise Kontoauszüge
aus denen hervorgeht, dass
die letzten drei Monatsmie-
ten abgebucht wurden und
das letzte Mietanpassungs-
schreiben Ihres Vermieters)
– alle aktuellen Rentenbe-
scheide (auch Werks- oder
Betriebsrenten)
– aktuelle Verdienstabrech-
nungen bei Zuverdienst
(auch Minijob!)
– Nachweise über Kapital-
erträge (Sparbuchzinsen,
Dividenden usw.)*

*bis 100 EUR anrechnungs-
frei!

Welche Leistungen stehen mir als Wohngeldempfänger noch zu?

Haushalte, die im Wohngeld-
bezug stehen, erhalten un-
regelmäßig in unterschied-
licher Höhe Zuschüsse zu
ihren Heizkosten nach dem
„Heizkostenzuschussgesetz“.

Aktuell kommt der zweite
Heizkostenzuschuss zur Aus-
zahlung. Dieser beträgt:
– für Ein-Personen-
Haushalte 415 EUR
– für Zwei-Personen-
Haushalte 540 EUR

Für den öffentlichen Perso-
nennahverkehr können Sie
ein verbilligtes Ticket erwer-
ben. Die Kosten für dieses
Ticket betragen zurzeit 41,20
EUR im Monat (Abo-Preis
36,22 EUR). Entsprechende
„Trägerkarten“ für dieses Ti-
cket können Sie formlos bei
Ihrer Wohngeldstelle anfor-
dern.

Ich bin kein Mieter, ich habe Eigentum. Kann ich auch Wohngeld beantragen?

Ja! Dann tritt an Stelle der
Miete die monatliche „Be-
lastung“, so dass hier kein
Antrag auf Miet-, sondern auf
Lastenzuschuss gestellt wer-
den kann.

Was ist, wenn ich Vermögen habe?

**Älter werden –
gepflegt sein!**

Haus Abendfrieden
Seniorenzentrum im Park

Alten- und Pflegeheim
Betreutes Wohnen
Dieckerstraße 65
46047 Oberhausen
Telefon 0208.99869-0
www.haus-abendfrieden.de



Die Vermögensfreigrenzen
liegen für

- Ein-Personen-Haushalte
bei 60.000 EUR
- Zwei-Personen-Haushalte
bei 90.000 EUR

Sehr geehrte Seniorinnen
und Senioren, sollten Sie,
nachdem Sie die vorgenann-
ten Informationen mit Ihrer
eigenen Lebenslage abgegli-

chen haben, zu dem Ergeb-
nis gekommen sein, dass Sie
wahrscheinlich einen An-
spruch auf Wohngeld haben,
machen Sie diesen geltend.
Es ist Ihr gutes Recht!

Ihre Wohngeldstelle
Thomas Dobbstein
Fachbereichsleiter 5-4-30/
Wohngeld

Finanzielle Unterstützung für Seniorinnen und Senioren

Ihre Ausgaben steigen Ihnen über den Kopf? Ersparnis ist aufgebraucht? Sie haben Sorge, Ihre Miete, Lebensmittel und andere Dinge des täglichen Bedarfs nicht mehr bezah- len zu können?

Möglicherweise haben Sie
– neben Ihren eigenen Ein-
künften – einen Anspruch
auf (ergänzende) Sozialleis-
tungen.

Sofern Sie das Rentenalter
erreicht haben, aber lediglich
eine geringe oder keine Ren-
te beziehen, kommen Leis-
tungen der „Grundsicherung
im Alter und bei Erwerbs-
minderung“ in Betracht. In
der Regel unterrichtet der
Rententräger bereits mit
dem Versand des Rentenbe-
scheides über eine mögliche
Anspruchsberechtigung und
übersendet das entsprechen-
de Antragsformular.

Der tatsächliche Leistungs-
anspruch berechnet sich indi-
viduell. Es erfolgt eine Gegen-
überstellung des monatlichen
Bedarfs aus Regelleistung
(Alleinstehende derzeit 502
EUR) und zu zahlender Mie-
te mit dem zur Verfügung ste-
henden Einkommen. Dem-
nach bestünde beispielsweise
bei einem Rentenzahlbetrag
von 700 EUR (netto) und
einer zu zahlenden Brutto-
warmmiete von 470 EUR bei

einer alleinstehenden Per-
son ein Leistungsanspruch
von 272 EUR. Daneben gibt
es weitere Faktoren, die den
Leistungsanspruch erhöhen
können: z.B. separat zu er-
bringende Beiträge für die
gesetzliche Kranken- und
Pflegeversicherung, Mehr-
bedarf bei Schwerbehinde-
rung mit dem Merkzeichen
„G“, Zahlung einer privaten
Haftpflicht- oder Hausrat-
versicherung, Freibeträge bei
Einkommen aus einem Mi-
nijob oder einer zusätzlichen
Altersvorsorge.

Zu beachten ist, dass Strom-
kosten in der o.g. Regelleis-
tung enthalten sind und i.d.R.
keine zusätzliche Berücksich-
tigung in der Bedarfsberech-
nung finden können.

Außerdem erfolgt eine Ver-
mögensprüfung und auch die
Unterkunftskosten werden in
Bezug auf die Angemessen-
heit bewertet. Einkommen
des Partners wird ebenfalls
berücksichtigt. Möglicherweise
besteht für Sie jedoch auch ein Anspruch

auf Wohngeld. Sofern eine
Vergleichsberechnung ergibt,
dass Sie sich mit dieser Lei-
stung finanziell besserstellen,
werden Sie hierüber infor-
miert. Übrigens gibt es bei
dieser Leistung keine gene-
relle Zugangsbeschränkung,
wie bei der Grundsicherung
in Bezug auf das Alter oder
die Erwerbsunfähigkeit.
Maßgeblich sind hier die
Miet-, Heiz- und Nebenkos-
ten sowie die Einkünfte.
Insbesondere, wenn sich Ihre
Unterkunfts- und Heizkosten
– auch einmalig auf Grund
einer entstandenen Nach-
zahlung – erhöhen und Sie
Schwierigkeiten mit der Zah-
lung haben, sollten Sie sich
zügig beraten lassen.
Sofern Sie das Rentenalter
erreicht haben oder eine (vom
Rententräger festgestellte)
Erwerbsunfähigkeit vor-
liegt, wenden Sie sich hierzu
bitte an die Stadt Oberhau-
sen, Bereich Soziales, Team
Grundsicherung/Hilfe zum
Lebensunterhalt: team-grundsicherung@oberhausen.de;
Telefon (0208) 825-
6129 oder 825-9452.

Andernfalls besteht mög-
licherweise ein Anspruch auf
Leistungen der „Grundsiche-
rung für Arbeitsuchende“. In

Bezug auf die Höhe können
Sie sich an den obigen Aus-
führungen orientieren. In
diesem Fall wenden Sie sich
bitte an das Jobcenter Ober-
hausen: jobcenter-oberhausen@jobcenter-ge.de;
Telefon (0208) 62134-567.

Abschließend noch ein Hin-
weis: Leistungsbeziehende
können ein vergünstigtes
Ticket für den öffentlichen
Personennahverkehr (Sozial-
ticket) und weitere Vergün-
stigungen über den Ober-
hausen-Pass in Anspruch
nehmen. Außerdem kann
eine Befreiung von den GEZ-
Gebühren beantragt werden.

Gesundheitsmarkt Osterfeld

**Am 12. Mai wird von
10.00 bis 13.00 Uhr ein
Gesundheitsmarkt in
Osterfeld stattfinden.**

**Ziel des Gesundheits-
marktes ist es verschie-
dene Angebote im
Themenfeld Gesundheit
an einen Ort zu bündeln
und somit die Erreich-
barkeit für die Oster-
felderinnen und Oster-
felder zu erleichtern.**



Vertreter der beteiligten Bildungseinrichtungen und der Quartiersbüros trafen sich zum persönlichen Kennenlernen und intensiven Informationsaustausch im Seniorenzentrum „Gute Hoffnung leben“ in Sterkrade. Foto: Jörg Vorholt

Vorbereitung auf dieses Ehrenamt, versichert sie zudem.

Neue Kontakte knüpfen

Wie sich die Inhalte solcher ehrenamtlicher Treffen entwickeln, kann selbst gesteuert werden. Der Umgang mit sogenannten Messenger-Diensten wie WhatsApp spielt natürlich eine große Rolle. Sie sind ein besonders wichtiges Instrument, um auch Menschen neu kennenzulernen, wo im Alter das soziale Umfeld ja eher kleiner wird. Aber auch neuere Informationsformen wie Podcasts können gerade für Ältere zunehmend wichtig werden. Per Podcast können in beliebiger Länge lokale oder sublokale Informationen verbreitet werden, weist die EDV-Dozentin Helga Albrecht-Faßbender auf dieses zukunftsweisende Thema hin. Gewiss wird die Digitalisierung auch eine zunehmende Rolle spielen bei Themen wie Wohnen im Alter oder rund um Gesundheit (Stichwort Fitness-Tracker – siehe auch Kasten) und Pflege.

Ein **Fitness-Tracker**, auch Fitness-Armband genannt, ist ein tragbares elektronisches Gerät zur Aufzeichnung und Versendung fitness- und gesundheitsrelevanter Daten wie etwa Laufstrecken, Energieumsatz, Herzschlagfrequenz oder Schlafqualität. Die Daten werden meist drahtlos mit einem Computer oder Smartphone für die Datenerfassung über einen längeren Zeitraum synchronisiert.

Smartphones, Tablets oder PCs stärken möchten, ihnen die digitalen Chancen aufzuzeigen. Wichtig ist zudem, dass man sich in der digitalen Welt sicher fühlt, mögliche Risiken kennt. „Wir hoffen, dass viele Ältere über diesen Ansatz leichteren Zugang zu den digitalen Angeboten finden. Die Quartiersbüros können dann als bürgernahe Erstanlaufstelle für Interessierte dienen“, erläutert Nese Özcelik vom Bereich Chancengleichheit der Stadt Oberhausen, die die Arbeit der Quartiersbüros koordiniert.

Abschließend betont Nese Özcelik noch einmal: „Wir möchten auch nach dem Projektzeitraum das Thema der digitalen Chancen für ältere Menschen weiter langfristig vorantreiben. Unser Ziel bleibt es, die Lebensqualität im Alter weiter zu verbessern.“

Wer jetzt neugierig geworden ist, an einer solchen digitalen Runde teilzunehmen oder sie ehrenamtlich zu leiten, der meldet sich bitte in einem der sechs Quartiersbüros (siehe auch Seite 11) oder bei der VHS unter Telefon (0208) 825-2385.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.quartiersbueros.de.

Mehr Teilhabe: Digital im Alter

Bildungsträger und Quartiersbüros fördern Digitalisierung im Leben älterer Menschen

Es ist eine gravierende Erkenntnis der Corona-Pandemie: Politik, Verwaltung, Wirtschaft, in der gesamten Zivilgesellschaft gibt es einen großen Nachholbedarf, wenn es um die Digitalisierung in Deutschland geht. Das betrifft auch die große Gruppe der älteren Menschen. Viele von ihnen nutzen die digitalen Möglichkeiten, andere möchten sich auf dieses „Neuland“ nicht mehr begeben oder es fällt ihnen schwer, diesen Neuerungen noch zu folgen. Mittlerweile befasst sich auch die Bundespolitik mit dieser Thematik und will die digitale Teilhabe älterer Menschen fördern.

Mit dem Förderprogramm „Smart City“ unterstützt die Bundesregierung Kommunen dabei, die Digitalisierung „strategisch im Sinne einer integrierten, nachhaltigen und gemeinwohlorientierten Stadtentwicklung zu gestalten“. Digitale Teilhabe am Leben im Alter ist ein Aspekt des Programms. Oberhausen gehört zu den 28 ausgewählten Modellprojekten von „Smart Cities“.

So lange wie möglich selbstbestimmt leben, das ist der Wunsch wohl aller älterer Menschen. Die Teilhabe an der digitalen Entwicklung bietet dafür viele Chancen, aber auch zunehmend Notwendigkeiten, denn zum digitalen Wandel gehört auch, dass immer mehr Dienstleistungen nur noch über das Internet in Anspruch genommen werden können. Daher haben Bildungsträger und die Quartiersbüros in Oberhausen im Rahmen von „Smart City“ eine Aktion ins Leben gerufen, bei der sie neue Wege der digitalen Schulung gehen wollen. Neben den sechs Quartiersbüros beteiligen sich die Volkshochschule (VHS), die Ruhrwerkstatt und die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung an dem Projekt, das bis Ende Juni

dauern soll. „Wir wollen jetzt nachhaltige Strukturen entwickeln, so dass das Ganze nach Ende der öffentlichen Förderung trotzdem weiterlaufen kann“, erklärt VHS-Leiterin Dr. Gesa Reisz.

Digitale Patinnen und Paten gesucht

Ziel ist es, neue Wege der digitalen Bildung zusätzlich zu den klassischen Kursen zu entwickeln. Das soll zum Beispiel in lockeren Gesprächsrunden, unverbindlich und kostenlos stattfinden. Nicht im engen, kostenpflichtigen Korsett eines Kurses. Dazu werden nun ehrenamtliche „Digital-Paten und -Patinnen“ gesucht, die ältere Menschen im Umgang mit

Sollten im Rahmen der Treffen fachliche Fragen aufkommen, die möglicherweise von den Ehrenamtlichen nicht beantwortet werden können, werde die VHS hier mit ihren erfahrenen Lehrkräften hilfreich unterstützen, sagt Gesa Reisz für solche Fälle Hilfe zu. Man werfe die Ehrenamtlichen auch nichts ins kalte Wasser, helfe ihnen bei



„Wir wollen jetzt nachhaltige Strukturen schaffen.“

Dr. Gesa Reisz, Leiterin der VHS Oberhausen

Foto: Jörg Vorholt



GESUND & VOLLER ENERGIE

WIR BRAUCHEN IHRE MEINUNG!

DAMIT WIR PASSENDE GESUNDHEITS-ANGEBOTE IN OBERHAUSEN ANBIETEN KÖNNEN, FÜHREN WIR EINE UMFRAGE DURCH. WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE TEILNAHME.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER: [HTTPS://QRCO.DE/GESUNDINOB1](https://qrco.de/gesundinob1)

gesund.leben inOberhausen

#GESUNDINOB

Logo: gesund.leben inOberhausen

Logos of partner organizations: Gesundheitsamt, GGC, AOK, UUK, VHS, VEF, etc.

#gesundinob

Befragung zur gesundheitlichen Situation in Oberhausen

Gesund leben in Oberhausen – das ist das erklärte Ziel des gleichnamigen Projektes, welches durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert wird.

Unter dem Motto #gesundinob wurde in Kooperation mit der Hochschule für Gesundheit Bochum und zahlreichen Akteurinnen und Akteuren eine Bevölkerungsbefragung zur gesundheitlichen Situation in Oberhausen entwickelt.

„Mit dieser digitalen Befragung geben wir allen Oberhausener Bürgerinnen und Bürgern erstmalig die Chance, ihre Einschätzung der

Lebensverhältnisse in Oberhausen zu geben. Damit kann jede und jeder aktiv auf sich anschließende Projektplanungen Einfluss nehmen“, sagt Dr. Emanuel Wiggerich, Leitung des Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen.

Auch – oder gerade – im Alter spielt Gesundheit eine wichtige Rolle im alltäglichen Leben. Um auch das Älterwerden in Oberhausen gesund und voller Energie gestalten zu können, sind daher alle Oberhausener Bürgerinnen und Bürger aufgerufen sich an der digitalen Befragung zu den Themen Sport in der Freizeit, Alltagsmobilität, Ernährung oder psychisches Wohlbefinden zu beteiligen. Der Fragebogen wird neben einer deutschsprachigen Version auch in arabischer, eng-

lischer, französischer, russischer und türkischer Sprache zur Verfügung gestellt. Teilnahmelink: <https://qrco.de/gesundinob3>

Für weitere Informationen, Hinweise oder Anregungen steht Projektkoordinatorin Anna Grewing im Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen zur Verfügung: anna.grewing@oberhausen.de.



An alle, die sich ehrenamtlich engagieren möchten!

Wir suchen Digital-Patinnen und -paten

um ältere Menschen im Umgang mit dem Smartphone, Tablet und/oder PC zu stärken!

Wir, das sind die Oberhausener Quartierbüros für Seniorinnen und Senioren sowie die Bildungseinrichtungen der Volkshochschule, Ruhrwerkstatt und der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung.

Sie, das sind hilfsbereite Menschen mit guten Kenntnissen am Smartphone, Tablet und/oder PC.

Unsere gemeinsame Aufgabe wird sein, dass wir ältere Menschen kostenlos schulen, damit sie an der digitalen Welt teilhaben können und sich darin sicher fühlen.

Wie werden die zukünftigen Digital-Patinnen und -Paten durch Kurse mit erfahrenen Lehrkräften unterstützt. Wir helfen Ihnen tatkräftig, um Sie auf das neue Ehrenamt vorzubereiten, auch durch Reinschnuppern in Gruppen und Beratung für Ältere.

Interesse? Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Oberhausen unter Telefon 0208 825-2385 oder E-Mail vhs@oberhausen.de.



Guter Lebensabend NRW

Mit Hilfe des Modellprojektes „Guter Lebensabend NRW – Kultursensible Altenpflege und Altenhilfe für Seniorinnen und Senioren mit Einwanderungsgeschichte“ sollen die Angebote der Regelversorgung an die kulturelle und soziale Vielfalt angepasst werden sowie pflegende Angehörige eine bessere Übersicht über die bereits vorhandenen Pflegeangebote erhalten.

Das Projekt wird durch drei Kultursensible Senior*innenberaterinnen im Rahmen eines Trägerverbundes umgesetzt: Vanessa Wilim (Kom. Integrationszentrum der Stadt Oberhausen), Melek Bulut (pro wohnen e.V.) und Melek Cimen (DRK Oberhausen).

Nachdem sich das Beratungsteam in den letzten Monaten vor allem um die Ausarbeitung eines Fortbildungskonzeptes mit dem Schwerpunkt der Vermittlung von Kultur- bzw. Diversitätssensibilität in

Altenhilfe- und Altenpflegeeinrichtungen auseinandergesetzt hat und an der Senior*innenmesse teilgenommen hat, sind für 2023 verschiedene Veranstaltungen geplant. Bereits seit Dezember 2022 können Interessierte die Kultursensiblen Senior*innenberaterinnen an jedem 1. Dienstag im Monat mit einem Informationsstand auf dem Wochenmarkt in Osterfeld (gegenüber vom Café Jederman) antreffen. Geplant ist an jedem 4. Donnerstag ebenfalls ein Stand auf dem Wochenmarkt in Alt-Oberhausen. Kommen Sie einfach

auf uns zu, wir versorgen Sie gern mit Informationen zum Projekt, zu unseren Angeboten.

Im Frühjahr findet dann erneut eine Bustour zum Kennenlernen pflegerischer Angebote für Menschen mit Einwanderungsgeschichte statt. Diese wird konkret auf erwerbstätige Angehörige ausgerichtet sein und an einem Freitagnachmittag statt-

finden. Besucht werden dann Einrichtungen der Tagespflege, der vollstationären und Kurzzeitpflege. Um den Fastenmonat Ramadan gemeinsam zu feiern, werden für den April zudem Veranstaltungen zum Fastenbrechen geplant

Haben Sie Fragen zum Projekt oder Interesse an einer Zusammenarbeit? Dann wenden Sie sich gern an das Beraterinnenteam:

Vanessa Wilim,
Telefon 0208 825-4453
vanessa.wilim@oberhausen.de

Melek Bulut,
Telefon 0208 30443806
melek.bulut@prowohnen-ob.de

Melek Cimen,
Telefon 0151 42129132
melek.cimen@drk-oberhausen.de



mit:)
uns

**Bürgerbeteiligung
in Oberhausen**

„Auf ein Wort mit Daniel Schranz“ heißt die Reihe der Bürgerdialoge in Oberhausens Stadtteilen.

Mitdenken, mitreden, mitgestalten: Oberhausenerinnen und Oberhausener, die ihre Kenntnisse, Ideen und Fragen in Politik und Verwaltung der Stadt einbringen möchten, haben dazu viele Gelegenheiten. Da gibt es etwa die Vorstellungen einzelner Projekte in der Stadt, bei denen Bürgerinnen und Bürger ihre Meinung sagen und Fragen stellen können. Da gibt es den Bürgerrat des Oberbürgermeisters, in dem Menschen aus verschiedenen Stadtteilen erklären, wo es Probleme gibt oder welche Ideen sie für Verbesserungen haben. Und da gibt es die

Dialogtour: Unter dem Titel „Auf ein Wort mit Daniel Schranz“ will der Oberbürgermeister in ganz Oberhausen mit den Menschen ins Gespräch kommen.

„Wir warten nicht darauf, dass Bürgerinnen und Bürger sich im Rathaus melden, sondern gehen eben auch in unsere Stadtteile“, sagt Oberbürgermeister Schranz: „Ich möchte gern von den Menschen vor Ort erfahren, was besser laufen könnte, aber auch was gut funktioniert – denn das könnte ein Vorbild für andere Stadtteile sein.“ Selbstverständlich stellt sich der Verwaltungschef und Vorsitzende des Stadtrates auch den Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Nach einer pandemiebedingten Pause nimmt die Dialogtour wieder Fahrt auf. Nach Gesprächen in Sterkrade/Heide, Klosterhardt und Holten möchte Oberbürgermeister Schranz am 9. Mai in Styrum (18.30 Uhr, Gasthof „Zur Bauernstube“, Lothringer Straße 162) erfahren: Was bewegt die Menschen im Stadtteil – und was kann die Verwaltung besser machen?

Wie Bürgerbeteiligung in Oberhausen aussehen soll, ist seit 2016 in den Leitlinien der Bürgerbeteiligung festgeschrieben. Der Rat der Stadt beschließt die Vorhabenlisten, die aufzeigen, wann die Pläne für städtische Projekte der Öffentlichkeit vorgestellt werden. „Wenn sich viele Oberhausenerinnen und Oberhausener beteiligen, haben wir die Möglichkeit, unterschiedliche Blickwinkel einzubeziehen. So bekommen wir einen umfassenderen Blick auf Projekte und Probleme – und haben die Chance, das Gesamtergebnis besser zu machen“, betont Schranz.

Alle Mitmachmöglichkeiten und mehr Informationen zur Dialogtour gibt es im Internet unter oberhausen.de/buergerbeteiligung. Wer Fragen oder Anregungen hat, kann sich per E-Mail unter buergerbeteiligung@oberhausen.de, per Telefon unter 0208 825-2285 oder per Post melden: Stadt Oberhausen, Bereich 0-1/Stadtkanzlei, Koordinierungsstelle Bürgerbeteiligung, Schwartzstraße 72, 46045 Oberhausen.

Gut zu wissen ...

Ramadan ist der 9. Monat im islamischen Kalender. Im Islam gilt er als Fastenmonat, an den im Anschluss ein Fest des Fastenbrechens gefeiert wird. Dieses Jahr ist Ramadan in der Zeit vom 22. März bis 21. April 2023.

Im Ramadan gibt es für viele Familien einen ganz besonderen Tagesablauf, da von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nicht gegessen und getrunken wird. Deshalb wird vor Sonnenaufgang reichlich gefrühstückt und nach Einbruch der Dunkelheit trifft sich die ganze Familie, um zu schlemmen. Fasten wird als heilige Pflicht von Musliminnen und Muslimen verstanden. In der Zeit des Fastens beten sie besonders viel, um ihrem Gott Allah nah zu sein und sich zu besinnen. In den Tagen gelten Regeln, wie besonders nett zueinander zu sein und gute Taten zu vollbringen. Der Ramadan endet mit einem großen Fest mit besonders leckerem Essen. In der Türkei wird das „Ramadanfest“ gefeiert. Hier werden alle Kinder mit vielen Süßigkeiten beschenkt. Der Ramadan ist mit der Fastenzeit vor Ostern im Christentum vergleichbar.



- ◆ 1,5- bis 4-Zimmer-Wohnungen in vielen Oberhausener Stadtteilen
- ◆ Persönlicher Service durch Mitarbeiter/-innen direkt vor Ort

**IHR BEWÄHRTER PARTNER
FÜR MIETWOHNUNGEN
IN OBERHAUSEN:
COVIVIO IST WOHNEN
MIT WOHLFÜHLFAKTOR**

**Service Center Falkensteinstr. 298a
0208 97064-449 - evelin.huth@covivio.immo
www.covivio.immo**

COVIVIO

Mobil mit dem DeutschlandTicket

Das DeutschlandTicket macht es möglich: Mit nur einem Ticket bundesweit die Nahverkehrszüge nutzen, ohne über Tarife und Gültigkeit nachdenken zu müssen. Für nur 49 Euro im Monat können Busse, Straßen- und U-Bahnen sowie Regionalzüge (Regional-Express, Regionalbahn, S-Bahn) genutzt werden. Selbst für Fähren, sofern sie wie in Hamburg oder Kiel zum ÖPNV gehören, gilt das DeutschlandTicket.

Mit den Regionalzügen können interessante Ziele im ganzen Land erreicht werden. Koblenz ist beispielsweise direkt erreichbar, Trier mit einem Umstieg, Bremen oder Marburg mit zwei Umstiegen. Reisen mit Bus und Bahn ist nicht nur entspannter, sondern auch klimafreundlicher und preiswerter.

Wer nicht in die Ferne schweift, sondern regelmäßig in Oberhausen und Umgebung unterwegs ist, profitiert ebenfalls vom DeutschlandTicket. Denn für umgerechnet etwa 1,60

Euro pro Tag ist es quasi die Flatrate für den ÖPNV.

Was beinhaltet das DeutschlandTicket?

Alle Nahverkehrsmittel können jederzeit und so oft wie gewünscht bundesweit genutzt werden. Beim DeutschlandTicket handelt es sich um ein persönliches Ticket, das nicht übertragbar ist. Das DeutschlandTicket gibt es im Abonnement, es kann aber monatlich ohne Gebühr gekündigt werden. Kinder bis sechs Jahre reisen kostenlos mit, das Fahrrad allerdings nicht. Deshalb wird es ab 1.

Mai beim VRR ein neues Fahrrad-Monatsticket im Abo geben, das zusätzlich für 29 Euro zum DeutschlandTicket erworben werden kann. Natürlich gibt es weiterhin auch das FahrradTicket, das 24 Stunden gültig ist. Und wer den Komfort der 1. Klasse nicht missen möchte, für den bereitet der VRR gerade ein weiteres Zusatzangebot vor.

Ticket vor Ort kaufen

Das DeutschlandTicket kann ab sofort bei der STOAG bestellt werden. Einfach ist der Kauf über die kostenlose STOAG-App. Hierfür müssen einmalig persönliche Daten inkl. Bankverbindung eingegeben werden. Ab 3. April ist der Kauf online möglich – das Ticket ist dann stets auf dem Smartphone zur Hand. Wird eine Chipkarte bevorzugt, kann das Ticket über das AboOnline-Portal auf abo.stoag.de oder über den Bestellschein, der in den STOAG-KundenCentern erhältlich ist, bestellt werden. Der Kauf bei der STOAG oder über die STOAG-App unterstützt das Verkehrsunternehmen vor Ort. Die Einnahmen bleiben also in der Stadt und somit dort, wo die meisten Ausgaben für die erbrachte Leistung anfallen: lokal kaufen, überregional fahren.

Das DeutschlandTicket!
FÜRS KLIMA. FÜR DICH. FÜR ALLE.

SHOP LOCAL!
Unterstütze deine Stadt und kaufe direkt bei der **STOAG!**

Alle Infos auf www.stoag.de

DeutschlandTicket

VRR STOAG

HUD – Ihre Hilfe zuhause

Wir bieten Unterstützung im Alltag für ältere Menschen, die möglichst lange selbstständig im eigenen Haushalt leben möchten, sowie pflegende Angehörige, die regelmäßig stundenweise Entlastung suchen.

Besuchs- und Begleitungsdienste

z.B. Spaziergänge, Gespräche, Freizeitaktivitäten

Betreuung

Spiele, Lesen/Vorlesen, Übungen zum Gedächtnistraining, Angebote der Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz

Hilfe bei der Organisation des Alltags

z.B. hauswirtschaftliche Versorgung, Einkäufe, Botengänge



pro wohnen e.V
HUD Häuslicher Unterstützungsdienst
Wasgenwaldstraße 49
46119 Oberhausen
Telefon (02 08) 960 69 45

Wir suchen
Mitarbeiter:innen für unseren Häuslichen Unterstützungsdienst. Sie erhalten eine kostenlose 40-stündige Basisqualifikation (§ 8 AnFöVO NRW) mit Abschlusszertifikat. Arbeitszeit nach Vereinbarung. Wir zahlen den gesetzl. Mindestlohn.



Neue Tagespflege im Abendfrieden eröffnet

Am 1. März wurde im Seniorenzentrum Abendfrieden an der Dieckerstraße 65 die neue Tagespflege unter dem Namen „Tagespflege im Park“ mit 15 Plätzen eröffnet. Die „Tagespflege im Park“ ist ein Angebot für Menschen, die in ihrem Alltag auf Pflege und Hilfen angewiesen sind, aber noch in ihrem eigenen Zuhause wohnen. In der „Tagespflege im Park“ sind sie gut betreut und umsorgt, pflegende Angehörige werden entlastet. Leiterin ist Mareike Wagner.

Auf insgesamt 278 Quadratmetern befinden sich unter anderem zwei großzügige Aufenthaltsbereiche, zwei Gruppenräume, ein Ruheraum und ein Therapie-raum.

Die kleinen Terrassen und der große Park mit den hohen Bäumen sind ideal, um dort bei schönem Wetter Zeit zu verbringen – und zudem ein attraktiver Ort für verschiedene Aktivitäten. Selbstverständlich stehen auch Angebote des Seniorenzentrums wie Konzerte, Theater, Vorträge, Gottesdienste und weitere Freizeitangebote wie Leserunden oder Gesellschaftsspiele für die Tagespflegegäste offen.

Die „Tagespflege im Park“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 16 Uhr geöffnet. Die Gäste können tageweise individuell nach Absprache die Abendfrieden-Tagespflege in Anspruch nehmen. Ein Fahrdienst kann ge-

nutzt werden. Der holt die zu Pflegenden morgens zuhause ab und bringt sie nach dem Nachmittagskaffee wieder zurück.

Die benötigte Grund- und Behandlungspflege sowie die medizinische Versorgung nach ärztlicher Verordnung werden von examinierten und erfahrenen Pflegekräften durchgeführt. Für weitere Informationen wenden sich Interessierte bitte an die Mitarbeiterinnen am Empfang des Seniorenzentrums unter Telefon 0208 99869-0.





Häusliche Pflege

Pflege & Hilfen, z.B.

- Grundpflegerische Versorgung
- Tätigkeiten nach ärztlicher Verordnung u.a. Medikamentengabe, Injektionen, An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Tagespflege „Mein Tag“
- Beratung – auch Zuhause

Telefon (0208) 80 11 44 · info@diakoniestation-oberhausen.de
 Weitere Informationen unter www.diakoniestation-oberhausen.de

Helpen mit Wort und Tat

Taschengeldbörse

Die Taschengeldbörse (TABO) des AWO Mehrgenerationenhauses „Bürgerzentrum Alte Heid“ ist nicht mehr aus Oberhausen wegzudenken. Jung und Alt profitieren ganz direkt voneinander.

Die TABO ist als eine „Servicebrücke“ zwischen Generationen zu verstehen. Vordergründig leistet sie eine „einfache“ Vermittlungstätigkeit, indem sie Jugendliche, die haushaltsbezogene Unterstützungsleistungen gegen ein kleines Taschengeld anbieten, und Haushalte

älterer oder mobilitätseingeschränkter Menschen zusammenbringt. Darüber hinaus vermittelt sie aber auch Interaktionen zwischen Jung und Alt und leistet somit einen Beitrag zur intergenerativen Begegnung, die von beiden Seiten sehr geschätzt wird.

Die Wohnberatung

der Stadt Oberhausen informiert über Fördermittel zur Reduzierung von Barrieren

Die beliebten Fördermittel der KfW Bank (Kreditanstalt für Wiederaufbau) für Maßnahmen zur Reduzierung von Barrieren an und in Wohngebäuden werden auch 2023 mit voraussichtlich 75 Millionen Euro wieder zur Verfügung gestellt. Aufgrund der hohen Nachfrage empfiehlt die Stadt Oberhausen allen in Frage kommenden Bürgerinnen und Bürgern, schnell zu reagieren, sobald

die Fördertöpfe freigegeben werden und zeitnah den entsprechenden Antrag zu stellen. Informationen finden Interessierte hierzu auf den Seiten der KfW Bank unter folgendem Link: [Barrierereduzierung – Investitionszuschuss \(455-B\) | KfW](#). Wichtig: Der Förderantrag muss vor Beginn des Umbaus im KfW-Zuschussportal online gestellt werden.

Förderfähige Maßnahmen sind ein Abbau von Barrieren, wie zum Beispiel der Einbau einer ebenerdigen Dusche, Abbau von Schwellen, Überwindung von Treppen.

Die Wohnberatung der Stadt Oberhausen informiert interessierte Personen gerne über die Förderungen und Voraussetzungen. Erste Kontaktaufnahme unter folgender Rufnummer 0208 825-4120 oder über wohnberatung@oberhausen.de.



Ihr Partner in allen Bestattungs- und Vorsorgeangelegenheiten




Was wir Ihnen anbieten:

- Persönliche kostenfreie Beratungsgespräche
- Erstellung eines unverbindlichen Angebots
- Informationen rund um die Themen Bestattungsvorsorge, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Abschluss von Bestattungsvorsorgeverträgen
- Vermittlung von Anlagemöglichkeiten wie bspw. Treuhandkonten
- Durchführung aller Bestattungsarten wie Feuer-, Erd-, Wald- und Seebestattungen
- Erledigung aller zusammenhängenden Formalitäten
- Überführungen im In- und Ausland
- Jahrzehnte lange Erfahrung in Trauerfloristik
- Große Auswahl an Trauerdruck




Teutoburger Straße 150 • 46119 Oberhausen
www.bergerbestattungen.de

Das Spektrum der Tätigkeiten, die über die Taschengeldbörse vermittelt werden können, ist groß. Unter anderem ist es möglich, dass Jugendliche sich melden um älteren Menschen in ihrem Alltag zu helfen. Sperrmüll herausstellen, leichte Gartenarbeiten, Einkaufshilfen oder Begleitedienste zu übernehmen, sind da nicht mehr die Seltenheit.

Die Taschengeldbörse ist ein Projekt des Jugendparlaments Oberhausen und der Arbeiterwohlfahrt. Heute wird das Projekt im Zuge des Programms „Mehrgenerationenhaus“ vom Bundesminis-

terium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend unterstützt.

In den letzten Jahren konnten schon fast 400 erfolgreiche Vermittlungen zwischen Jugendlichen und älteren Menschen stattfinden. Jugendliche im Alter zwischen 14 und 19 Jahren, die Interesse daran haben ältere Menschen zu unterstützen und ihr Taschengeld aufbessern möchten, sind bei der Taschengeldbörse genau richtig. Hier werden Jugendlichen einfache, gelegentliche Jobs angeboten. Häufig entstehen so auch Beziehungen aus den Vermittlungen, die jahrelang

bestehen. Ältere Menschen, die Unterstützung suchen, sind ebenfalls herzlich eingeladen, vom Projekt „Taschengeldbörse“ zu profitieren. Rufen Sie uns gerne an.

Die Koordinierungsstelle ist unter 0208 8500085 telefonisch erreichbar. Montags und donnerstags von 15.00 bis 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung sind Ihre Ansprechpartner auch persönlich erreichbar: Alte Heid 13, 46047 Oberhausen. Weitere Informationen finden Sie unter www.tabo.ruhr.

Offenes Back-Café im AKA 103

Bereits seit September letzten Jahres backt ehrenamtlich eine feste Gruppe von Frauen im Alter von 58 bis 72 Jahren einmal im Monat Kuchen und Torten im AKA 103 der Ruhrwerkstatt Kultur – Arbeit im Revier e.V. und lädt am darauf folgenden Tag im Rahmen eines offenen Back-Cafés alle interessierten Besucher*innen zur Verköstigung ein. Kuchen, Torten und Getränke werden gegen einen geringen Preis angeboten, wobei der Besuch des offenen Cafés an keinen Verzehr gebunden ist.

Das Back-Café ist offen für alle interessierten Bürger*innen jeden Alters und stellt ein zusätzliches Angebot zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft und gegen Einsamkeit und soziale Isolation dar. Mit dem Back-Café erweitert das AKA 103 seine Öffnungszeiten, wird aber während dieser Aktion von den Ehrenamtlichen des Back-Cafés betrieben.

Das Back-Café findet jeden 4. Mittwoch im Monat (ausgenommen Schulferien und Feiertage) jeweils von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im AKA 103, Akazienstraße 103, in 46049 Oberhausen statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nutzen auch Sie das Angebot, um sich in einer angenehmen Atmosphäre mit Gleichgesinnten zu treffen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter (0208) 3019620 oder badnjevic@paritaet-nrw.org.



Im November 2018 beschloss der Rat der Stadt Oberhausen die Einrichtung und Finanzierung von jeweils einem Quartiersbüro in den sechs Sozialräumen.

Die Büros sind für Senioren*innen unter der Federführung des städtischen Bereiches Chancengleichheit in Kooperation mit lokalen Trägern organisiert worden und dienen als Erstanlaufstellen für Beratung und Information zu den Themen Gesundheit, Pflege, Hilfsmittel, Kultur, Freizeit, Ehrenamt, Haushaltsnahe Dienstleistungen, Wohnen und Begegnung.



Lotsen fürs Älterwerden

Sechs Quartiersbüros stehen mit Rat und Tat zur Seite

Beratung für Ältere in den Stadtteilen anzubieten, das war ursprünglich die Idee eines Programmes des Landes NRW. Eine Idee, die viel Zuspruch auch in Oberhausen fand, doch zeitlich und finanziell begrenzt war. In Oberhausen sah man indes die großen Chancen, die mit der Beratung für Ältere in den sogenannten sechs städtischen Sozialräumen einhergehen und führte das Programm laut Ratsbeschluss aus dem Jahr 2018 fort – finanziert durch die Stadt und mit kompetenten lokalen Partnern als Träger der Quartiersbüros.

Konkret handelt sich dabei um die Quartiersbüros für Sterkrade-Nord (Awo, Julius-Brecht-Anger 33), Stadtmitte, Styrum (DRK, Grenzstraße 32), Alstaden/Lirich (Caritas, Bebelstraße 23), Oberhausen-Ost (Lebenshilfe, Marienburgstraße 3), Sterkrade-Mitte (Gute Hoffnung leben, An der Guten Hoffnung 4) und Osterfeld (pro wohnen international e.V., Wasgenwaldstraße 49). Die Federführung liegt beim Bereich Chancengleichheit der Stadt Oberhausen.

Älteren Gehör verleihen

Die BeraterInnen in den Quartiersbüros sehen sich als Bindeglied zwischen den Menschen und der Verwaltung. „Was sind die Wünsche und Ressourcen der älteren Menschen“, Fragen, die tagtäglich nach Antworten su-

chen. Die Quartiersbüros, sie bieten Rat und Hilfe in der Not, genauso aber wenn es um Fragen der Freizeitgestaltung oder ein Ehrenamt im Alter geht. Kulturelle Themen finden hier Raum, ebenso Gesundheit, Sport oder Bildung. Als Stätten der Begegnung möchte man in den Quartiersbüros auch Hilfe vor drohender Einsamkeit im Alter bieten. Älteren soll hier

Gehör verliehen werden, ihnen die Möglichkeit gegeben werden, sich einzubringen. Beratungen finden zum Teil auch in türkischer Sprache statt.

„Viele Ältere wissen nach wie vor nicht, wie viel Hilfe ihnen zusteht, welche Türen ihnen offenstehen. Auf der anderen Seite gibt es nach wie vor die Scham davor, andere um Hilfe zu bitten“, erläutert Nese Özcelik, Koordinatorin beim städt. Bereich Chancengleichheit ein Kernproblem, gerade wo jetzt durch den Krieg in der Ukraine der Gesprächsbedarf wieder ansteige. „Die Älteren möchten weiter selbstbestimmt leben, Freude am Leben haben und sich einbringen. In den

Oberhausen war am Landesprogramm „Entwicklung alterngerechter Quartiere“, das 2015 aufgelegt wurde, mit vier Standorten beteiligt. In Zusammenarbeit mit Oberhausener Trägern erhielten diese vier Standorte jeweils für drei Jahre Mittel für Personal- und Sachkosten. Die Träger waren in den Sozialräumen aktiv und haben im Rahmen der Projektlaufzeit viele Strukturen vor Ort aufgebaut. Diese Erfahrungen sollten auch nach Ende des Förderprogramms im Sinne der Nachhaltigkeit weitergeführt werden. Für die Vernetzung im Sozialraum organisieren die Stadt Oberhausen in Kooperation mit den Quartiersbüros einmal im Jahr eine „SeniorInnenkonferenz“.

Quartiersbüros können sie die dafür notwendigen Impulse erhalten.“

Umfangreiches Netzwerk

Auch im Alter ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein oder bedroht von Krankheit oder Einsamkeit – die Quartiersbüros haben eine Servicefunktion. Hier können die Menschen erste Informationen und Beratung erhalten. „Wir bieten offene Sprechstunden an zu allen Belangen, die mit dem Älterwerden einher gehen“, erklärt Thomas Heipcke, Ansprechpartner in Sterkrade-Nord. „Wir arbeiten im Prinzip wie Lotsen, suchen Lösungen und können dank unseres umfangreichen Netzwerkes kompetente Ansprechpartner vermitteln.“ Vera Höger, in Stadtmitte und Styrum vor Ort, ergänzt, dass sie und ihre Mitstreiter auch selbst regelmäßig den direkten Kontakt suchen und zu Veranstaltungen über seniorenrelevante Themen einladen.

Bei den Angeboten der Quartiersbüros gibt es große Schnittmengen, aber auch lokale Unterschiede, unter anderem bedingt durch die Unterschiede zwischen den Sozialräumen. Da zum Beispiel in Tackenberg mehr als 60 Prozent der Menschen über einen Migrationshintergrund verfügen, werden die Angebote dort nochmal verstärkt auf diese Menschen zugeschnitten, erläutert Zahide Derin. In Oberhausen-Ost wiederum sei die Bevölkerungsstruktur sehr vielschichtig, „wir versuchen über niederschwellige Angebote ins Gespräch zu kommen um dann den SeniorInnen Gehör zu verleihen“, schildert Andrea Auner. Anna Gedik, sie ist

Alle Informationen zu den Aufgaben und Angeboten der sechs Oberhausener Quartiersbüros finden Sie unter www.quartiersbueros.de

Ansprechpartnerin für Alstaden und Lirich, weist auf die Bedeutung von Begegnungsorten hin. „Wir brauchen Multiplikatoren und Mund-zu-Mund-Propaganda, um noch mehr Ältere zu erreichen.“ Der Gesprächsbedarf sei mit Ausbruch des Ukrainekrieges und seinen Folgen auch hierzulande nochmal gestiegen, unterstreichen dies Bettina Kraft-Gerhard und Beate van de Leest für Sterkrade-Mitte und ergänzen, dass gerade Frauen arbeitsgefährdet seien und die Folgen des Krieges spüren.

Die konzeptionelle Ausrichtung der Quartiersbüros soll in den nächsten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt werden. Konkrete unterschiedliche Bedarfslagen in den Sozialräumen sollen in die Angebote der einzelnen Quartiersbüros einfließen und helfen, die Quartiersbüros weiter zu etablieren.

Weitere Informationen finden Interessierte im Internet unter quartiersbueros.de.

Quartiersbüro Oberhausen-Mitte/Styrum



Die Mitarbeiterinnen des Quartiersbüros Mitte/Styrum freuen sich darauf, im Jahr 2023 wieder zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren zu realisieren.

Dabei ist wichtiger Bestandteil sicher das Beratungsangebot in deutscher und türkischer Sprache zu allen Themen im Zusammenhang mit dem Älterwerden in Oberhausen. Hierzu zählen zum Beispiel Themen wie die Stellung des Pflegeantrages, Wohnen im Alter, Erstellung

von Patientenaufträgen und Vorsorgevollmachten, aber auch Informationen zu Angeboten anderer Träger im Quartier.

Auch in diesem Jahr finden wieder regelmäßig gemeinsame Quartiersfrühstücke, Bewegungsangebote, Spiele und Bastelnachmittage sowie Gedächtnistrainings statt. Besonders hingewiesen sei auf die Veranstaltung „Smartphone & Co.“, bei welcher ganz individuell Wissen und Fähigkeiten zu digitalen

Fragen vermittelt werden. Jeder kann hier Fragen stellen zu Anwendungen im Bereich Smartphone, Tablet oder sonstiger digitaler Endgeräte. Die haupt- und ehrenamtlich Beratenden informieren darüber hinaus auch zu digitalen Hilfen im Alltag und vernetzen mit Ansprechpartnern, zum Beispiel bei Fragen zum Hausnotruf.

Seit Januar findet regelmäßig ein Kochkurs für Männer über 50 Jahre statt. Diese Veranstaltung hat sehr großen

Lesen Sie weiter auf Seite 10

DRK-Kreisverband Oberhausen (Rhld.)



Vielfältig für Sie im Einsatz!



☎ 0208 85900-0

✉ info@drk-ob.de

🌐 www.drk-ob.de



Anklang gefunden. In vielen Gesprächen mit Interessierten wurde deutlich, dass es eine Vielzahl von Männern gibt, die Lust haben mehr über gesunde Ernährung zu erfahren und vor allem zusammen zu kochen. Dieses Konzept wird daher erweitert und fortgesetzt und soll zu einem festen Bestandteil des Angebotskatalogs werden.

Noch viele weitere Veranstaltungen sind für das Jahr 2023 geplant, dies teilweise auch zusammen mit den Kooperationspartnern des DRK Oberhausen, wie der Seniorensicherheitsberatung, der Kriminalpolizei, der Verbraucherzentrale und der Frauenberatungsstelle.

Aktuelle Termine sind der Internetseite www.quartiersbueros.de, der Homepage des DRK Oberhausen und der lokalen Presse zu entnehmen. Gerne informiert auch die Quartierskoordinatorin Vera Höger direkt unter der Mobilnummer 0151 55166434.

Hingewiesen sei bereits jetzt auf einen interessanten Vortrag am 3. Mai um 15 Uhr. Hier wird es um „Unterstützungsleistungen und Tipps zum Sparen“ gehen. Quartierskoordinatorin und Rechtsanwältin Vera Höger gibt dabei einen Überblick über die Anforderungen für Wohngeld und Grundsicherung und erläutert Tipps zum Sparen im Haushalt.

Quartiersbüro Alstaden/Lirich



Das Quartiersbüro Alstaden/Lirich bietet in Kooperation mit der Caritas und dem ZAQ (Zentrum für Ausbildung und Qualifikation) Hilfe für SeniorInnen an.

Ältere Menschen erhalten umfassende Beratung und Informationen – unabhängig von der Art der Frage oder des Problems. Damit wollen wir insbesondere der Tatsache Rechnung tragen, dass immer mehr Senior*innen alleine leben und keine Unterstützung haben. Wir möchten Senior*innen in dieser Situation helfen und haben immer ein offenes Ohr für die besonderen Fragen und Probleme älterer Menschen. Die Beratungsinhalte befassen sich unter anderem mit allen Fragen des Lebens und Wohnens im Alter. Auch zu dem Thema Grundsicherung und Wohngeld bieten wir Unterstützung, indem wir die Anträge aushändigen und einzelne Fragen beantworten oder Kontakt zu dem jeweiligen Amt herstellen

können. Darüber hinaus gibt es Informationen zu weiteren sozialen und kulturellen Angeboten für Senior*innen. Die Beratung erfolgt selbstverständlich vertraulich. Der Mittagstisch und der Quartiersstammtisch werden weiterhin zweiwöchig, im wöchentlichen Wechsel angeboten. Zudem bieten wir einen Sportkurs für SeniorInnen an und es wird einen Vortrag zu dem Thema „Vollmacht und Patientenverfügung“ sowie „Verkehrssicherheit“ insbesondere in öffentlichen Verkehrsmitteln geben. Die jeweiligen Termine erfahren sie auf der Seite des Quartiersbüros unter www.quartiersbueros.de oder auf der Seite der Caritas unter www.caritas-oberhausen.de oder unter folgenden Kontaktdaten:

Quartierskoordinatorin
Anna Gedik
Telefon (0208) 65634228
Mobil 015201592040
E-Mail: anna.gedik@caritas-oberhausen.de

Fastenbrechen

Am 17. April ab 18.00 Uhr wird ein gemeinsames interkulturelles Fastenbrechen in Osterfeld auf der Gildenstraße stattfinden.

Ziel dabei ist es, dass Osterfelderinnen und Osterfelder zusammenkommen, um eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Außerdem soll Interessierten ermöglicht werden, etwas über den Fastenmonat der Muslime zu lernen und eventuelle Fragen zu stellen.



Quartiersbüro Oberhausen-Ost

„Information, Begegnung, Vernetzung“: Darum geht es bei den Angeboten der Quartiersbüros in Oberhausen – so auch in Oberhausen-Ost. In einer Zeit, in der viele Menschen unsicher sind und Fragen haben, ist das Quartiersbüro eine erste Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil.

Ob es um Hilfen im Alltag oder um Wohngeld geht, ob die gestiegenen Preise Sorgen machen oder nicht klar ist, welches Amt für welchen Antrag zuständig ist: Das Quartiersbüro gibt Auskunft und verweist auf die geeigneten Ansprechpartner. Auch Anfragen zu Kontaktmöglichkeiten und Freizeitangeboten können gerne an das Quartiersbüro gerichtet werden.

Stichwort „Begegnung“: Wer kennt den „Club der neugierigen Bürger“, die „Ideen-Werkstatt“ für den Stadtteil Oberhausen-Ost? Hier treffen sich jeden ersten Mittwoch im Monat Senior*innen, um ihre Erfahrungen und Gedanken, aber auch ihr Wissen und ihre Wünsche miteinander auszutauschen. Und vor allem, um Pläne zu schmieden, was man denn – auch mithilfe des Quartiersbüros – noch so alles gemeinsam tun kann. Hieraus ist bereits eine kleine Veranstaltungsreihe entstanden, die Tipps zum Geldsparen z.B. beim Heizen, bei Versicherungen oder beim Arzt angeboten hat. Selbst-

Johannes Schürmann (li.) und Robert Lonsfeld

Foto: Lebenshilfe

verständlich sind nicht nur Senior*innen neugierig: Hier sind alle Bürger*innen willkommen, die Lust haben, gemeinsam etwas zu bewegen. Ganz selbstverständlich gestaltet das Quartiersbüro in Kooperation mit der Lebenshilfe Oberhausen die eigenen Angebote inklusiv!

Miteinander – füreinander – voneinander, ein Leitgedanke der Lebenshilfe, beschreibt auch gut das dritte Anliegen der Quartiersbüros: die Vernetzung der verschiedenen Akteure im Sozialraum. So konnte das Quartiersbüro Oberhausen-Ost gemeinsam mit der KnappenInitiative Oberhausen, PROMEDICA Plus Oberhausen und dem AWO-Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid“ eine Kooperationsveranstaltung rund um das Thema Gesundheit und Pflege initiieren. Dabei ging es um eine Orientierungshilfe im Stadtviertel, die Bewohner*innen unter anderem mit Unternehmen aus dem Gesundheitsbereich zusammenführen und damit eine Art Wegweiser für die Menschen bilden sollte

– ganz nach Art eines dörflichen Marktplatzes. Dieser „Markt der Möglichkeiten“ wurde jetzt erstmals im Frühjahr eröffnet und soll auch in Zukunft den Raum schaffen, die vorhandenen Dienstleistungen und Angebote in der direkten Nachbarschaft kennenzulernen.

Leben und älter werden funktioniert am besten gemeinsam. Das Quartiersbüro Oberhausen-Ost ist eine Kontakt- und Anlaufstelle für die älteren Menschen im Stadtteil, versteht sich aber auch als Impulsgeber und Unterstützer im Netzwerk. Wer mehr über die Arbeit des Quartiersbüros wissen möchte: Anfragen und Anregungen sind jederzeit willkommen.

Kontakt

Andrea Auner
Quartiersbüro
Oberhausen-Ost
Lebenshilfe Oberhausen e.V.
Marienburgstraße 3
46047 Oberhausen
Telefon 0151 15659516
E-Mail: a.auner@lebenshilfe-oberhausen.de





Die Quartiersbüros auf einen Blick:

Wir bitten wir im Vorfeld **unbedingt** um telefonische Terminabstimmung!

OB-Mitte/Styrum

DRK Oberhausen
Grenzstraße 32
46045 Oberhausen
Telefon 0151 55166434
vera.hoeger@drk-ob.de

OB-Alstaden/Lirich

Caritas Oberhausen e.V.
Kewerstraße 56
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 97069680

Oberhausen-Ost

Lebenshilfe
Marienburgstraße 3
46047 Oberhausen
Telefonische Sprechstunde
dienstags & donnerstags
14 bis 18 Uhr, Andrea Auner
Telefon 0151 15659516

Sterkrade-Mitte

Gute Hoffnung leben
An der Guten Hoffnung 4
46145 Oberhausen
Telefon (0208) 88253251
b.kraft@gute-hoffnung.de

Sterkrade-Nord

Arbeiterwohlfahrt
Julius-Brecht-Anger 33
46147 Oberhausen
Telefon (0208) 8500081
quartiersbuero@
awo-oberhausen.de

Osterfeld

pro wohnen international e.V.
Wasgenwaldstraße 49
46119 Oberhausen
Telefon (0208) 30791971
info@prowohnen-ob.de

Viele Infos auf der
Homepage der
Quartiersbüros:

quartiersbueros.de



Quartiersbüro Sterkrade-Nord

Seitdem im Frühjahr 2022 mit der Eröffnung der neuen AWO-Begegnungsstätte am Julius-Brecht-Anger ein wichtiger Meilenstein für die Senior*innen-Quartiersarbeit in Sterkrade-Nord genommen wurde, der viel Rückenwind gegeben hat, wurde kontinuierlich die weitere Entwicklung vorangetrieben.

So wurden neue Angebote, die die bereits bestehenden ergänzen, aufgebaut. Das Quartiersbüro selbst ist aktuell mit seiner wöchentlichen Sprechstunde in der Begegnungsstätte beheimatet, erhält aber kurzfristig eine eigenständige Räumlichkeit in unmittelbarer Nähe.

Die offene Sprechstunde des Quartiersbüros für alle Fragen rund um das Thema „älter werden“ (donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr und nach Vereinbarung) sowie die meisten Angebote werden am Standort „Julius-Brecht-Anger 33“ durchgeführt. Das

städtische Quartiersbüro in Trägerschaft der AWO bietet den Senior*innen seit 2019 in den Stadtteilen Holten, Schmachtendorf, Walsumermark und Königshardt zahlreiche Service-, Beratungs- und Hilfsangebote, damit sie weiterhin aktiv am Leben teilnehmen können.

Zahlreiche Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Neben den Angeboten, die im Zuge der neuen Begegnungsstätte entstanden sind, engagieren sich die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden der AWO Oberhausen bereits seit Jahren aktiv für Seniorinnen und Senioren im Sterkrader Norden. Egal, ob Beratungen, die Vermittlung von Dienstleistungen und Handwerkservices, Dienste der häuslichen Alten- und Krankenpflege, ein Mittagstischangebot oder die Organisation von Freizeit-, Bildungs- und Kultur-

Jeder Mensch ist einzigartig! Darum:

Pro Vie



Ambulante Pflege und Betreuung

**Grund- und Behandlungspflege
Verhinderungspflege
Einzel- und Gruppenbetreuung**

– Ausbildungsbetrieb –

Pro Vie – Der private ambulante Pflegedienst
Schmachtendorfer Straße 5 · 46147 Oberhausen
Telefon 02 08 . 63 49 29-0 · info@provie-pflege.de
www.provie-pflege.de

angeboten – wir sind gerne Ihr Ansprechpartner!

Aktiv hat sich das Quartiersbüro unter Einbeziehung ehrenamtlich Aktiver an den Planungen für die urbane Sport- und Freizeitanlage Schmachtendorf beteiligt. Dieses tolle Gelände ist inzwischen eröffnet und wurde sogar schon in der Wintersaison gut genutzt. „Die generationenübergreifend ausgelegte Anlage sollen zukünftig noch mehr Aktivangebote für Seniorinnen und Senioren durchgeführt werden“, berichtet Thomas Heipcke, Bereichsleiter „Quartiersarbeit, Mehrgenerationenhaus, Soziokultur, Verbands- und Öffentlichkeitsarbeit“ bei der AWO und Koordinator des Quartiersbüros Sterkrade-Nord. „Aktuell wird die Sport- und Freizeitanlage am Buchenweg bereits von unserer Walkinggruppe als Zwischenstation genutzt. Die dort vorzufindenden Aktivstationen eignen sich perfekt für den unseren Bedarf.“

Seit August letzten Jahres wird zwei Mal monatlich eine

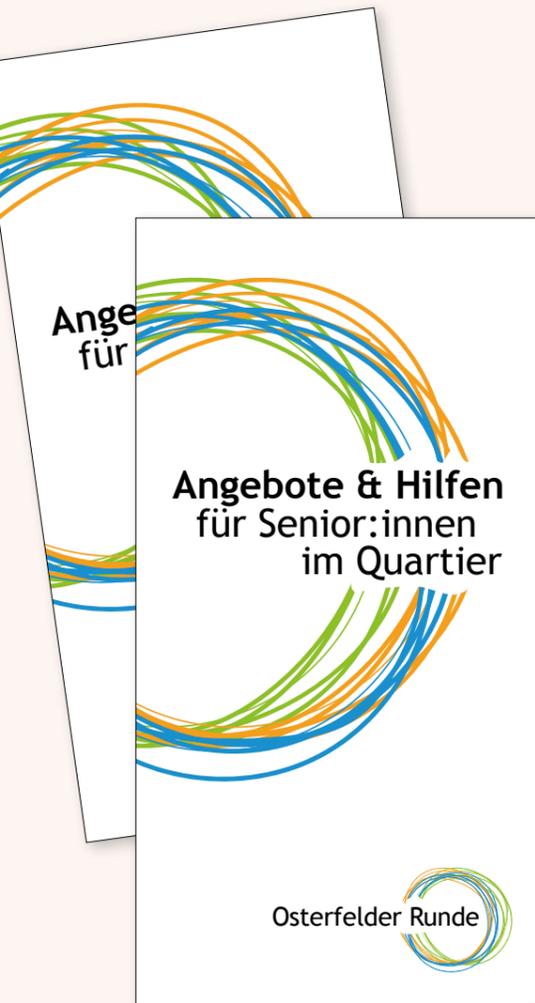
„Überraschungsveranstaltung“ durchgeführt. Jeweils am Nachmittag des ersten und dritten Donnerstags im Monat findet eine interessante Kultur-, Informations- oder Bildungsveranstaltung statt. Vom Tanztee über Vorträge, Spielenachmittage, Konzerte oder Kulinarisches bis hin zu Kreativangeboten – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sprechen Sie gerne mit uns über Ihre Ideen und Wünsche. Auch wenn Sie sich selbst einbringen möchten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Sicherlich finden wir gemeinsam eine Tätigkeit, die Ihnen und anderen Freude bereitet.

Kontakt

Thomas Heipcke
Julius-Brecht-Anger 33
46147 Oberhausen
Telefon (0208) 8500081
quartiersbuero@
awo-oberhausen.de

Regelmäßige Angebote gehören zu unserem aktuellen Programm. Alle Termine finden Sie auch auf www.quartiersbueros.de.

Ihre AWO www.awo-oberhausen.de
0208 - 85 000 80



Quartiersbüro Osterfeld



„Osterfelder Runde“ soll Angebote für Ältere aufeinander abstimmen

Der Verein „pro wohnen e.V.“ ist zuständig für das Quartiersbüro Osterfeld und startet jetzt mit vielen Kooperationspartnern eine neue Initiative, die sogenannte „Osterfelder Runde“.

Das Quartiersbüro Osterfeld hat dazu sämtliche Einrichtungen angeschrieben, die in Osterfeld Angebote für ältere Menschen gestalten. Dazu gehören zum Beispiel Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbände, Vereine oder die ASO, die Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen. „Wir möchten die Akteure besser vernetzen, um die Strukturen der Angebote zu erfassen und weiter zu entwickeln“, erklärt Zahide Derin, Quartierskoordinatorin am Standort von pro wohnen e.V. auf der Wasgenwaldstraße 49.

„Wir wollen die Angebote in einer Broschüre bündeln und diese in Osterfeld verteilen. So haben SeniorInnen alle Informationen auf einem Blick.“

Wenn es zukünftig um eine Abstimmung der Angebote zwischen den Osterfelder Akteuren geht, ist sich Zahide Derin sicher, dass angesichts der hohen Zahl von über 6.000 Haushalten mit Menschen im Alter von über 65 Jahren in Osterfeld kein Konkurrenzdenken zu befürchten ist. „Es gibt eine Fülle von Angeboten, die wir aufeinander abstimmen möchten, um die Vielfalt der

Angebote in Osterfeld zu erhöhen“, fährt Derin fort. Zusätzlich wolle man auch aktiv in Öffentlichkeitsarbeit investieren und sich den Bürgern bei Gelegenheiten wie dem Osterfelder Stadtfest als Ansprechpartner anbieten.

Kontakt

Quartiersbüro Osterfeld pro wohnen e.V.
Wasgenwaldstraße 49
Oberhausen-Tackenberg
Telefon (0208) 30791971
info@prowohnen-ob.de
www.prowohnen-ob.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag
9 bis 12 Uhr

Nachbarschaftsfest

Am 26. Mai, dem bundesweiten Tag der Nachbarschaft, wird auf der Richard-Dehmel-Str./ Ecke Tackenbergstraße ab 14.00 Uhr ein Nachbarschaftsfest gefeiert.

Dabei werden zahlreiche Akteure aus dem Quartier mit Ständen vertreten sein – und es wird ein Spaß für Groß und Klein.



Quartiersbüro Sterkrade-Mitte

Das Quartiersbüro Sterkrade-Mitte zeichnet sich durch seine vielfältigen Gesundheits-, Gesprächs- und Freizeitangebote aus. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur individuellen Beratung von Hilfs- und Gesundheitsangeboten sowie die Beratung und Vermittlung zu Hausnotrufsystemen.

Der Schwerpunkt der Quartiersarbeit umfasst u.a. das Thema „Gesundheit und Digitalisierung“. Aus diesem Grunde wurde am 24. März ein Smart-Haus zur Beratung für Senioren*innen und der Angehörigen sowie für alle interessierten Bürger*innen eröffnet. Das Smart-Haus befindet sich auf der Steinbrinkstraße 216. Es beinhaltet z.B. Technologien wie Smart-Home, Technologien zur Unterstützung bei der Demenz-Versorgung, eine Quartiersplattform und bietet Sprechstunden zu dem Themen Handy, Tablet & Co. Des Weiteren ist eine Bedarfserhebung für die zukünftigen Angebote und Beratungsmöglichkeiten des Smart-Hauses geplant. Zugleich werden die Bürger*innen über vielseitige Angebote des Quartiersbüros informiert.

Öffnungszeiten: montags bis freitags und jeden 1. Samstag im Monat von 10 bis 14 Uhr

Aktuell sind auch Wohngeldanträge erhältlich. Bei Bedarf vermitteln wir Sie gerne Sie an die zuständigen Ansprechpartner*innen der jeweiligen Behörde. Die monatlichen Angebote zur Quartiersarbeit finden Sie unter anderem auf www.quartiersbueros.de/sterkrade-mitte.

Kontakt

Quartiersbüro Sterkrade-Mitte
Gute Hoffnung aktiv
An der Guten Hoffnung 4
46145 Oberhausen
Beate van de Leest
Leitung Quartier
Telefon 0208 88253273
b.vandeleest@gute-hoffnung.de
Bettina Kraft-Gerhard
Quartierskoordinatorin
Telefon 0208 88253251
b.kraft@gute-hoffnung.de

Herzlich willkommen im Quartier!



Gute Hoffnung aktiv



Unsere Angebote für Sterkrader Bürger

- **Angebote zur Gesundheitsförderung**
z.B. Gedächtnistraining
z.B. Fit für 100 / Seniorensport
z.B. Yoga rund um den Stuhl
- **Angebote für Menschen mit beginnender Demenz**
z.B. „Turmgruppe“
- **Technologien für Zuhause**
z.B. Hausnotruf
z.B. Herdwächter
- **Bürgertreff**
z.B. Erzählcafé
- **Gesellschaft leben**
z.B. Ehrenamtliche Begleitung

Sind Sie neugierig geworden? Schauen Sie doch unverbindlich bei uns rein oder kontaktieren Sie uns:

Gute Hoffnung aktiv • An der Guten Hoffnung 3 • 46145 Oberhausen
Ansprechpartnerin: Beate van de Leest • Telefon 0208 88253-273 • www.gutehoffnung.de

Jahreszeiten
Café *Jahreszeiten* Bistro



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen!

Genießen Sie aus unserer frischen Küche jahreszeitlich orientierte Köstlichkeiten, typische Gerichte der Region und wechselnde Tagesgerichte. Lassen Sie sich mit Kaffee und Kuchen oder einer frischen Waffel verwöhnen. Oder Sie starten mit einem Frühstück ab 9.00 Uhr frisch gestärkt in den Tag. Unsere regelmäßigen Themenabende und besonderen Events finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage: www.cafe-bistro-jahreszeiten.de

Unsere ansprechenden Räume für Veranstaltungen und Feierlichkeiten jeglicher Art, Tagungen und Seminare bieten Platz für bis zu 200 Personen.

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 9.00 bis 14.30 Uhr
Sonntag Ruhetag

Gerne richten wir Ihre Feier oder Veranstaltung auch außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten und des Ruhetages aus.

Café & Bistro - Veranstaltungszentrum
Ansprechpartner: Katrin & Jörg Engels
An der Guten Hoffnung 8
46145 Oberhausen

Telefon 0208 88253-150
www.cafe-bistro-jahreszeiten.de
info@cafe-bistro-jahreszeiten.de





ZAQ unterstützt weiterhin Senioren

Erfreuliche Nachricht für die Senioren in Oberhausen. Das „Zentrum für Ausbildung & berufliche Qualifikation Oberhausen e.V.“ (ZAQ) unterstützt weiterhin in Kooperation mit dem Jobcenter Oberhausen die ältere Bevölkerung in Oberhausen.

Schon nunmehr seit mehr als zwei Jahren bietet das ZAQ erfolgreich unterschiedliche Dienstleistungen in den Stadtteilen in Oberhausen an, die dankbar von der Bevölkerung aufgenommen wurden und werden. Vielen Bürgern konnte schon auf diese Weise geholfen werden, so z.B. mit einer spontanen Hilfe bei einem Einkauf oder Arztbesuch oder durch eine schnelle Unterstützung, wenn es um handwerkliche Belange ging. Das Besondere an diesen Angeboten ist der Umstand, dass sie kostenlos sind. Nur Materialien, die für eventuelle Reparaturen oder Instandsetzungen benötigt werden, müssen bezahlt werden.

Im Wesentlichen handelt es sich bei den Angeboten um:

- Hol- und Bringdienste
- Einkaufstätigkeiten
- Begleitsdienste zu Ämtern/Ärzten, bei Einkäufen
- einfache Gartentätigkeiten
- einfache Reparaturtätigkeiten
- einfache Spiel- und Beschäftigungsangebote
- Verschönerungstätigkeiten im Quartier.

Ansprechbar bei allen Fragen, insbesondere bei handwerklich/technischen Anliegen, ist Dr. B. Bartsch unter Telefon (0208) 9604052, E-Mail: bbartsch@zaq-oberhausen.de.

Kontakte knüpfen

„Gesellschaft leben“ sucht den direkten Kontakt zu den Menschen und daher ist erstmals geplant, dass sich der ehrenamtliche Besuchsdienst mit einem Infostand auf dem Sterkrader Spiel- und Sportfest präsentiert.

Bereits seit fast 40 Jahren findet das beliebte Sterkrader Spiel- und Sportwochenende statt. An zwei Tagen stellen dann über 100 Vereine und Gruppen in der Innenstadt von Sterkrade ein buntes Programm für Groß und Klein auf die Beine. Dieses Jahr findet das Fest am Wochenende 6./7. Mai statt. „Gesellschaft leben“ wird am Sonntag vor Ort sein.

„Wir sind stets auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die Menschen, die sich einsam fühlen, einmal pro Woche für ein bis zwei Stunden ihre Zeit schenken. Genauso hoffen wir, dass sich Menschen bei uns melden, die gerne

Weil Menschen Menschen brauchen!

Jugend und Familie · Rechtliche Betreuungen
Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung
Wohnungslosenhilfe · Geflüchtetenhilfe
Psychosoziales Gesundheitszentrum
Schulsozialarbeit · Jugendgerichtshilfe
Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensberatung
Ehrenamtlichen-Arbeit



dwo: Diakoniewerk Oberhausen

Diakoniewerk Oberhausen gGmbH
Helmholtzstraße 145 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208 810949-0 · www.diakonie-oberhausen.de

besucht würden“, so Koordinatorin Nese Özcelik. Mehr als zehn Jahre „Gesellschaft leben“ haben gezeigt, wie groß der Bedarf ist, wie viele Menschen von Isolation bedroht sind. Dennoch müsse man wieder darauf hinweisen, dass es ein Angebot wie „Gesellschaft leben“ gibt und da bietet das Spiel- und Sportfest eine neue Chance mitten unter den Tausenden Besuchern.

Wichtiger Hinweis an dieser Stelle: „Gesellschaft leben“ leistet nicht die Dinge pro-

fessioneller Anbieter und ist ausschließlich über Spenden finanziert.

Für „Gesellschaft leben“ gibt es drei Anlaufstellen im Stadtgebiet, eine in Alt-Oberhausen (Mathilde Horsthemke, Tel. 0208 998690), eine in Sterkrade (Aline Schulte, Tel. 0208 88253115) und eine in Osterfeld (Andreas Bechert, Tel. 0208 9997777).

Weitere Informationen erhalten Interessierte auch im Internet unter gesellschaft-leben.de.



Oberhausener



SeniorInnenkonferenz 2023

Herzliche Einladung zur 3. Oberhausener SeniorInnen-Konferenz

**Donnerstag, 11. Mai 2023, 14:00 – 17:00 Uhr
„Elly-Heuss-Knapp-Quartier“**

THEMA: FREIZEIT | KULTUR | BILDUNG

Anmeldung über
Stadt Oberhausen/Bereich Chancengleichheit
Telefon 0208 825-2050
E-Mail chancengleichheit@oberhausen.de

ACHTUNG!**Neue Betrugsmasche**

Aktuell rufen vermehrt Trickbetrüger im Namen der Sparkasse an. Sie versuchen, unter dem Vorwand vermeintlich verdächtiger Aktivitäten auf Ihrem Konto oder einer vorgeblich notwendigen Aktualisierung der persönlichen Daten, Sie zu Handlungen, wie z.B. eine PushTAN-Freigabe, zu bewegen.

Die Stadtparkasse Oberhausen wird Sie niemals telefonisch oder schriftlich bitten, PushTAN-Freigaben zu erteilen oder auf Verlinkungen in WhatsApp- oder SMS-Nachrichten zu klicken!

Bitte bleiben Sie wachsam und geben Sie keine Daten oder Links weiter!

 **110 wählen!**

 Stadtparkasse
Oberhausen

Wir. Für Sie.
Für Oberhausen.

Trickbetrugsversuche**Bleiben Sie wachsam!**

Es ist eine erschreckende Tendenz: Immer mehr ältere Menschen fallen dreisten Trickbetrüger zum Opfer. Schon seit Jahren nimmt der Einfallreichtum und leider auch das technische Wissen krimineller Personen zu, die versuchen, mit Hilfe von diversen Trickbetrugsmaschinen an das Vermögen ahnungsloser Bürgerinnen und Bürger – häufig Seniorinnen und Senioren – zu gelangen. Dabei arbeiten die Kriminellen oft mit psychischen Druckmitteln und geben sich entweder als angebliche Polizeibeamte (bzw. Mitarbeitende der Stadtwerke, Fernstechniker oder andere Amtsträger) oder, wie beim sogenannten Enkeltrick, sogar als das eigene Enkelkind aus.

Beim sogenannten „Enkeltrick“ werden ältere Menschen von Betrügern unter dem Vorwand angerufen, Verwandte (meistens Enkel oder Neffen) oder gute Bekannte zu sein. Ein finanzieller Engpass wird vorgetäuscht und hohe Bargeldbeträge erbeten. Durch mehrere Telefonanrufe in kurzer Zeit, gepaart mit gespielter Verzweiflung, erhöhen die Täter den psychischen Druck auf die älteren Menschen. In zahlreichen Fällen haben die Opfer nach solchen Gesprächen hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgeboben, um dem vermeintlichen Enkel zu helfen.

Ähnlich wird die Masche des „falschen Polizeibeamten“ durchgeführt. Die Betrüger geben sich in diesem Fall als Polizisten aus, um ihre Geschichte glaubwürdig erscheinen zu lassen. Sie rufen häufig bei älteren Menschen an und versuchen mit überzeugenden Geschichten (wie ein drohender Einbruch o.ä.) das Vertrauen der Opfer zu gewinnen und Wertgegenstände oder Bargeld zu erbeuten. Die Polizei NRW gibt auf ihrer Homepage die folgenden Tipps:

- Seien Sie immer vorsichtig, wenn Sie jemand telefonisch um Geld bittet.
- Legen Sie einfach den Telefonhörer auf, sobald ihr Gesprächspartner, häufig ein angebliches Enkelkind, Geld von Ihnen fordert.
- Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer wirklich ein Verwandter oder Polizeibeamter ist.
- Rufen Sie ihn zurück.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen ein Anruf verdächtig vorkommt: Notrufnummer 110!

Zuletzt hat es leider auch zunehmende Betrugsversuche von falschen Sparkassen-Mitarbeitenden gegeben, die Kundinnen und Kunden des Geldinstitutes dazu aufgefordert haben, auf gefälschte Links zu klicken oder in ihrem eigenen Online-Banking PushTANs zu generieren und somit Überweisungen auf fremde Konten anzustoßen. Oft wirken diese Betrüger sehr glaubhaft, kennen z.B. Namen von tatsächlichen Sparkassen-Mitarbeitenden und geben vor, in deren Auftrag anzurufen.

Die Stadtparkasse Oberhausen wird Sie niemals telefonisch oder schriftlich bitten, PushTAN-Freigaben zu erteilen oder auf Verlinkungen zu klicken. Auch wird die Sparkasse Sie niemals nach Ihren Zugangsdaten, Passwörtern o.ä. fragen! Bleiben Sie wachsam, nutzen Sie das Angebot der Seniorensicherheitsberatung Oberhausen und melden Sie verdächtige Anrufe immer der Polizei! Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtparkasse Oberhausen helfen Ihnen gerne bei Unsicherheiten und Fragen zu diesem Thema weiter.

IMPRESSUM

Herausgeber
schnugmedia+))

Werbeagentur
Ingrid Schnug
Martin-Luther-Straße 40
46047 Oberhausen
Telefon (02 08) 87 34 97
info@schnugmedia.de

Redaktion

schnugmedia in Zusammenarbeit mit der Stadt Oberhausen „Bereich Chancengleichheit/Leben im Alter“
E-Mail:
silbergrau@schnugmedia.de

Redaktionelle Mitarbeit:
Jörg Vorholt

Auflage: 9.000 Ex.

Verteilung: kostenfreie
Auslage im Stadtgebiet
Oberhausen

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2023.

Für den Inhalt der mit Namen gekennzeichneten Artikel sind die jeweiligen Verfasser selbst verantwortlich. Die Inhalte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

Bildnachweis:
Wenn nicht anders angegeben: AdobeStock, schnugmedia, privat

Die nächste „silbergrau“-Ausgabe erscheint voraussichtlich im Spätsommer 2023.
Redaktionelle Beiträge sind ausdrücklich erwünscht.

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15.7.2023.

Sie haben Interesse an einer Anzeigenschaltung oder möchten sich über die Mediadaten der silbergrau informieren? Beate von Schwedler steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Telefon
0176 45 64 86 67

E-Mail
**seniorenszeitung-
silbergrau@web.de**

www.bestattungen-stubbe.de

Beerdigungsinstitut

MANFRED
STUBBE



Alles Wichtige an einem Platz
- erstellen Sie sich Ihre eigene
Vorsorgemappe!
Gerne beraten wir Sie hierzu.

Bereite dich im Glück
auf das künftige Unglück;
sammele und rüste in guten Tagen
auf die Schlimmeren.

Bitte fordern Sie unsere kostenlose Infobroschüre an.

Ihr Bestatter für Oberhausen  0208-680257



Hilfe bei der ASO

durch den »Mann für alle Einkaufs-Fälle«

Von Jens Knetsch

Viele Menschen benötigen für die Bewältigung ihres Alltags unterschiedliche Arten von Hilfestellungen. Bei der ASO Alteinrichtungen der Stadt Oberhausen werden diverse Unterstützungen geboten, unter anderem die Besorgung von Lebensmitteln und anderen wichtigen Dingen für den täglichen Bedarf. Über den »Häuslichen Pflegedienst« kann diese Hilfe von den Be- und Anwohnern des Elly-Heuss-Knapp-Quartiers angefordert werden. Rainer Krusenberg fährt für sie die Super- und Drogeriemärkte der Region an, kauft nach Einkaufslisten ein und bringt die gefüllten Taschen und Körbe dann auch in jeweilige Wohnung. Das Verhältnis ist für alle sehr innig. Die »Silbergrau«-Redaktion hat sich mit Herrn Krusenberg zwischen seinen Besorgungen bei einer kleinen Pause und einer schnellen Tasse Kaffee getroffen.

Herr Krusenberg, seit wann sind Sie bei der ASO beschäftigt?

Rainer Krusenberg: Exakt seit dem 1. Juli 2021

Wenn Sie Ihre Tätigkeiten kurz beschreiben könnten, wie würde Ihre Job-Beschreibung aussehen?

Meine Aufgabe bei der ASO ist das Rezept- und Verordnungs-Management. Außerdem übernehme ich für die Patienten des Häuslichen Pflegedienstes die unterschiedlichsten Einkaufsdienste.

Wenn man dringend Einkäufe benötigt, idealerweise natürlich im Voraus geplant, wie kann man Sie am besten erreichen?

Grundsätzlich immer über die Kolleginnen des Häuslichen Pflegedienstes.

Wie sieht Ihr Tag und Ihre Hilfestellung für die Seniorinnen und Senioren genau aus? Beschreiben Sie uns doch einmal Ihren Alltag, bitte!

Wenn ich meine Tagesliste erhalte und mir bekannt ist, welche Bewohner:innen ich

an diesem Tag aufsuchen darf, plane ich meine Fahrt zu ihnen. Dann hole ich bei den Patienten den Einkaufszettel und das Einkaufsgeld ab, übernehme die jeweiligen Besorgungen. Einzel- oder Besonderheiten zur Einkaufsliste werden dann noch kurz mitgeteilt und besprochen. Grundsätzlich gilt aber, dass sich das natürlich einspielt und man auch die Vorlieben der einzelnen Frauen und Männer, zum Beispiel zu bestimmten Marken oder Produkten, mit der Zeit kennt. Ich bringe die Einkäufe dann bis in die Küche und lege Rechnung und Rückgeld bereit. Sozusagen von Tisch zu Tisch.

Was macht den Menschen Rainer Krusenberg aus, was machen Sie gerne?

Einkaufen (lacht)! Nein, stimmt schon, dass mache ich grundsätzlich auch privat sehr gerne. In meiner Freizeit reise ich gerne. Am liebsten nach Österreich zum Wandern.

Wenn Sie mal aus dem Nähkästchen plaudern, gibt es vielleicht das schönste

Einkaufs-Erlebnis, womit Sie jemandem eine richtige Freude bereitet haben?

Gute Frage. Natürlich möchte ich nicht zu viel erzählen. Alle Frauen und Männer sind mehr als dankbar, dass ich die Einkäufe für sie übernehme. Aber es gab natürlich auch Herausforderungen. Zum Beispiel die Zeit, in der es kein Toilettenpapier gab. Da war auch ich oftmals aufgeschmissen ...

Wo kaufen Sie für die Patienten ein?

Immer bei den großen Märkten oder Discountern. Manchmal führt mich der Weg auch zum Bäcker, zur Apotheke oder zu einer Post-Filiale. Auch diese Wünsche übernehmen ich gerne, weil

Aus gutem Grund.
Evangelisches Christophoruswerk e.V.

„Jetzt bin ich beruhigt, weil ich weiß, wie es weitergehen kann.“

Seniorenberatung von Wohnen bis Pflege
Telefon: 0203 4100
www.cwdu.de

Sie finden uns in DU-Obermeiderich - nahe der Stadtgrenze zu Oberhausen

ich weiß, dass es für die Menschen wichtig ist und es ihnen viel bedeutet.

Noch einmal zu Ihnen. Sie sind viel im Auto unterwegs. Wenn Sie es sich wünschen dürften, welcher Song sollte am besten an jedem Tag immer für Sie im Radio gespielt werden?

Am liebsten mein Lieblings-Song. Da gibt es auch nur einen: „König von Deutschland“ (Rio Reiser) und den dann am liebsten ganz laut!



Gepflegt Wohnen,
liebevoll betreut.

ASO Alteinrichtungen der Stadt Oberhausen gGmbH

Elly-Heuss-Knapp-Str. 3 | 46145 Oberhausen
Telefon 0208 999 7 - 0 | www.aso-ggmbh.de

Haus Bronkhorstfeld

Elly-Heuss-Knapp-Str. 11
46145 Oberhausen
Tel 0208 691 - 701

Seniorenresidenz am OLGA-Park

Zum Steigerhaus 2
46117 Oberhausen
Tel 0208 89958 - 232

Louise Schroeder Haus / Haus am Mühlenbach
Siepenstraße 30 | 30a
46119 Oberhausen
Tel 0208 999 7 - 0

Tagespflege am Steigerhaus

Zum Steigerhaus 2
46117 Oberhausen
Tel 0208 89958 - 232

Louise Schroeder Tagespflege

Siepenstraße 30
46119 Oberhausen
Tel 0208 999 7 - 788

Häuslicher Pflegedienst

Elly-Heuss-Knapp-Str. 3
46145 Oberhausen
Tel 0208 691 - 794



Das Ambulante Hospiz Oberhausen

Nach unserem Motto: „Wir kommen nach Hause und überall hin“ verläuft die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen wie gewohnt durch den Einsatz unserer ehrenamtlichen Sterbebegleiter:innen. Dabei kümmern sich unsere Ehrenamtlichen sowohl um die betroffene Person als auch die Familie vor Ort in Form von individuellen Unterstützungsangeboten.

Unsere Angebote für Menschen in Trauer, wie Trauercafé und Trauerfrühstück, werden durch unsere ehrenamtlichen Trauerbegleiter:innen betreut.

Das Trauercafé findet jeden 4. Freitag im Monat, das Trauerfrühstück jeden 2. Freitag im Monat statt. Unsere schon bekannten Trauerspaziergänge finden im Vonderorter Wald jeden

1. Freitag im Monat und im Ruhrpark jeden 3. Sonntag im Monat statt.

Die Trauerbegleitung hat zu der wertvollen Erfahrung geführt, dass die Spaziergänge allen Beteiligten sehr gut tun. Das Gefühl, in der Trauer in Bewegung zu sein, sowohl körperlich als auch seelisch, empfinden die Betroffenen als wohltuend.

Jeden 3. Mittwoch im Monat findet von 9.30 bis 11.30 Uhr

unser Frühstückstreff statt, mit wechselnden interessanten allgemeinen Themen, es bietet die Gelegenheit, einander zu treffen, ins Gespräch zu kommen und unseren Hospizverein kennen zu lernen.

Wir bitten für alle Angebote um telefonische Anmeldung. Für weitere Information und Beratung zu Vorsorge und Patientenverfügung und Begleitung von Schwerkranken,



Ambulantes Hospiz
Oberhausen e.V.

ehrenamtlich/ambulant/kostenfrei

**Wir begleiten Schwerkranke,
Sterbende und deren Angehörige –
und begleiten in der Trauer.**

*Wir kommen nach Hause ...
... und überall hin.*

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.

Marktstraße 165 | 46045 Oberhausen | Tel.: 0208. 810 11 10
kontakt@hospiz-oberhausen.de | www.hospiz-oberhausen.de

Die Hospizarbeit braucht Mitarbeit, Mitgliedschaft und finanzielle Unterstützung.
Spendenkonto:

Sparkasse Oberhausen | IBAN DE52 3655 0000 0050 1026 31 | BIC WELADED10BH
Volksbank Rhein-Ruhr | IBAN DE87 3506 0386 4349 9000 00 | BIC GENODED1VRR

Sterbenden und Trauernden melden Sie sich gern telefonisch in unserer Geschäftsstelle an der Marktstraße, wir haben ein offenes Ohr für Sie: Montag bis Freitag 9.30 bis 14.00 Uhr, Telefon (0208) 8101110.

Oder schauen Sie mal auf unserer Website unter www.hospiz-oberhausen.de vorbei.

Ausgezeichnete Medizin im Schlaf

Schlaflabor an der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen erneut durch Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM e.V.) zertifiziert

Auf Dauer kann unzureichender Schlaf für Körper und Psyche sehr belastend sein: Ständige Müdigkeit senkt die Lebensqualität, birgt im Straßenverkehr Gefahren und kann sogar zu Folgeerkrankungen, wie Durchblutungsstörungen am Herzen oder im Gehirn, führen. Im Schlaflabor der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen gehen Mediziner den Schlafstörungen auf den Grund. Für ihre hohe Behandlungsqualität

wurde die Einrichtung nun erneut von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM e.V.) akkreditiert – bereits zum neunten Mal in Folge. Die Akkreditierung ist zwei Jahre gültig.

Im Oberhausener Schlaflabor stehen vier mit modernster Technik ausgestattete Messplätze zur Verfügung. Während die Patienten mit Klebelektroden verkabelt

träumen, zeichnen hochsensible Geräte die nächtliche Hirn- und Muskelaktivität, Augenbewegungen, Atmung, Herzfrequenz und Beinbewegungen sowie mögliches Schnarchen auf. Die Auswertung dieser Polysomnographie verrät den Experten, ob eine Schlafapnoe vorliegt und welche Gründe hinter den Schlafstörungen stecken. Denn Schlafprobleme können Anzeichen für verschiedenste Krankheitsbilder sein.

Daher wird in der Abteilung für Pneumologie, Heimbeatmung und Schlafmedizin



Komm. Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Nikolaus Büchner (Mitte) mit den beiden Oberärzten Christos Poulkas (l.) und Ervin Llakatura (r.)

Foto: Mutzberg/Helios

nicht nur der Schlafprozess selbst untersucht, sondern

zeitgleich auch Lungenfunktionstests, Blutgasuntersuchungen und co. durchgeführt.



**Ihr starkes Team bei Knochen-
und Gelenkbeschwerden**

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen
Orthopädie, Unfallchirurgie und Endoprothetik
Josefstraße 3, 46045 Oberhausen
T (0208) 85 08-70 00

„Für die Zertifizierung müssen wir in regelmäßigen Abständen nachweisen, dass wir spezielle personelle, apparative und räumliche Anforderungen der Schlafmedizin erfüllen. So können sich unsere Patientinnen und Patienten auf eine stets hervorragende Behandlungsqualität verlassen“, weiß komm. Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Nikolaus Büchner. Der Sektionssprecher Schlafmedizin der DGP bildet gemeinsam mit seinem ärztlichen Team, den Pflegekräften und Medizinischen Fachangestellten das Expertenteam im Schlaflabor an der Josefstraße.

Termine im Schlaflabor sind unter Telefon (0208) 85081170 vereinbar.

Der Beratungsstand mit Nurgül Aytekin von pro wohnen international e.V. in der Stadtparkasse Oberhausen im Sterkrader Tor.



pro wohnen berät in Sparkasse

An verschiedenen Standorten in Oberhausen sorgt das Team von »pro wohnen international e.V.« bereits seit zwölf Jahren für eine mehrsprachige Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige. Im Auftrag der Stadt Oberhausen wird zu Themen wie Gesundheit und Pflege, Altenhilfe, aber auch Fragen zu Hilfsmitteln oder Pflegegradeinstufung beraten. Seit Corona konnten die Sprechstunden, die an dezentralen öffentlich zugänglichen Orten angeboten wurden zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger und des »pro wohnen«-Teams nicht wie gewohnt stattfinden.

„Leider mussten viele Angebote zum Schutze der Bevölkerung in vielen Bereichen zeitweise eingestellt werden. Es ist deshalb umso erfreulicher, dass nun das Beratungsangebot von pro wohnen wieder stattfinden kann,“ so der Vorsitzende des Vereins, Jürgen Schnug. Dabei habe man doch im zurückliegenden Jahr und in den Anfangsmonaten 2020 eindeutig den

Bedarf nach Gesprächsmöglichkeiten erfahren. „Mehr als 2.000 Beratungsgespräche haben wir im vergangenen Jahr geführt, da sind Folgegespräche noch nicht eingerechnet“, sagt Nurgül Aytekin, Mitarbeiterin von pro wohnen.

Zur Beratung zählen etwa das Abklären akuter Bedarfe, Gesundheit und Pflege sowie

die Hilfe bei altersgerechten Hilfsmitteln, barrierefreiem Wohnen bis hin zu Informationen zur Pflegegradermittlung.

Der Beratungsstand von pro wohnen steht neuerdings auch in den Räumen der Stadtparkasse im Sterkrader Tor. Jeden Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr steht Nurgül Aytekin am Infostand und berät Seniorinnen und Senioren.

„Wir haben viele Kunden und Kundinnen, die der älteren Generation angehören und bestimmt das Beratungsangebot dankend annehmen werden“, sagt Florian Hansmann Vertreter der Stadtparkasse.



»Smarttreff« bei der ASO lernt richtigen Umgang mit dem Smart-Phone

Jeden Donnerstag können interessierte Seniorinnen und Senioren den richtigen Umgang mit dem Smartphone erlernen. Treffpunkt ist das Veranstaltungszentrum der ASO im Elly-Heuss-Knapp-Quartier. In der Zeit von 10 bis 12 Uhr informieren Helga Albrecht-Fassbender und Suat Koc locker, leicht und zwanglos über die Vorzüge der modernen Technik.

Dass man mit den heutigen Smartphones nicht nur telefonieren kann, dass wissen viele Anwender und Anwenderinnen. Doch wie kann man mit diesem Gerät fotografieren, wie eine WhatsApp-Nachricht senden oder im Internet recherchieren? Diesen und vielen weiteren Fragen und Anwendungen gehen die technische Redakteurin Helga Albrecht-Fassbender und Suat Koc, Dipl.-

Ing. der Elektrotechnik, beim kostenlosen »Smarttreff« in Hause der ASO (Elly-Heuss-Knapp-Straße 3) nach. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur in der Erfahrung, sondern auch darin, dass Erlernte anzuwenden. Denn gerade, wenn es um die Fragen geht, ob das Internet sicher ist, wo und wann persönliche Daten angegeben werden müssen, ist Vorsicht geboten.

Das von den Kooperationspartnern ASO Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen, der Stadt Oberhausen, der Volkshochschule Oberhausen und Smart City Oberhausen veranstaltete und durch das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen geförderte Projekt ist vielmehr ein Treffpunkt zum Klönen und Ausprobieren. „Schließlich lernt sich es sich in zwangloser Atmosphäre beim Klönen viel besser“, so der Tenor des Projektes. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Café Hier

hilft geflüchteten Jugendlichen

Mit dem Projekt „Café Hier“ bieten die Johanniter Jugendlichen aus der Ukraine einen Anlaufpunkt. Die Mitarbeiterinnen und Dolmetscherinnen helfen den Jugendlichen, die vor dem Krieg in ihrem Land fliehen mussten, in Deutschland Fuß zu fassen. Das geht am besten durch die Integration in lokale Vereine und Organisationen. Seit Mai 2022 besteht das Projekt und seitdem sind hier schon viele Freundschaften geschlossen worden.

Dreimal in der Woche begleiten die Johanniter die Jugendlichen an drei unterschiedlichen Standorten: in Oberhausen, Duisburg und Moers. Sie treffen sich zu gemeinsamen Ausflügen und Aktivitäten, um zusammen zu kochen, zu backen und sich auszutauschen. Von Fußball, über Musik- und Gesangsunterricht, Theatergruppe, Kletterkurs, Wasserski und Graffiti: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Häufig geht es auch um ganz praktische Hilfen, alltagsnahe Begleitung im Bereich Schule, Umzug in die eigene Wohnung, das Erlernen der deutschen Sprache.

Ein besonderes Highlight: Einer der Jugendlichen konnte an einem Probetraining der Jugendmannschaft des FC Schalke 04 teilnehmen.

Außerdem wurde die ganze Gruppe zu einem Spiel der Mannschaft eingeladen und durfte bei einer Führung durch das Stadion ein wenig Fußballluft schnuppern.

Das Projekt der Johanniter ist rein spendenfinanziert. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der Johanniter unter www.johanniter.de/rhein-ruhr.

Für das Projekt werden noch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gesucht, die Lust haben, die Treffen mit den Jugendlichen zu begleiten und zum Beispiel bei Aktivitäten unterstützen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Projektleiterin Renate Ballauf unter Telefon 0163 7028257 oder per Mail: renate.ballauf@johanniter.de.

Jetzt 4 Wochen gratis testen*

Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf

johanniter.de/hausnotruf
 0208 / 6999 81 40

JOHANNITER

Regionalverband Rhein-Ruhr

Thema: Demenz

Zu einer Gesprächsrunde für nahestehende Personen von Menschen mit Demenz lädt die Tagespflege Holten des Arbeiter-Samariter-Bundes Oberhausen (ASB) jeden dritten Dienstag im Monat an den Holtener Mühlenweg 11 ein. In der Zeit von 17.30 bis 18.30 Uhr besteht für Angehörige die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten. Aber auch Hilfestellungen, Lösungen für Fragen des Alltags sowie die oftmals dringende wie notwendige eigene Entlastung stehen im Vordergrund des monatlichen Angebots. Zustande gekommen ist dieses Angebot in Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Oberhausen.

Von Jens Knetsch

„Wir erleben es immer wieder, dass die Angehörigen von an Demenz erkrankter Menschen mit ihrer persönlichen Hilfe, ihrem Engage-

ment und Einsatz, aber auch mit ihren Emotionen an eigene körperliche Grenzen kommen. Es ist wichtig, ihnen mitzuteilen, dass sie mit ihrer Situation und ihren Gefühlen nicht alleine sind“, bringt es Sarah Sesko, von der ASB-Tagespflege in Holten auf den Punkt. Beispiele für eine persönliche Überforderung bei der täglichen Pflege zu Hause gibt es viele. Zurück auf eine Sachebene zu finden ist oft schwierig. Manchmal ist der persönliche Alltag bestimmt von Beleidigungen, Anschreien oder Ungerechtigkeiten gegenüber dem Erkrankten. Zudem bleiben in nahezu allen Fällen das eigene Leben, die individuellen Ziele und persönlichen

Lebensvorstellungen auf der Strecke. „Durch unser Gesprächsangebot möchten wir den Teilnehmer:innen zwei Impulse geben: Zum einen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, ihnen darüber hinaus aber auch Hilfestellungen für die Bewältigung des Alltags zu geben. Anträge können ausgefüllt, Informationen vertieft und Antworten auf viele wichtige Fragen ge-

Der ASB bittet um eine vorherige Anmeldung (E-Mail: s.sesko@asb-oberhausen.de/Telefon 0208 884285-150) des kostenlos nutzbaren Angebots. Weitere Informationen finden Sie unter www.asb-oberhausen.de oder direkt über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Barbara Körner, Telefon 0208 46868414.

geben werden. Zum anderen geht es um die persönliche Situation, denn die eigenen Bedürfnisse stehen für viele bereits seit Monaten, wenn nicht sogar seit Jahren, hinten an. Zu beobachten ist, dass nicht nur die an Demenz erkrankten Menschen vereinsamen, die Angehörigen vereinsamen ebenso.“





PFLERGE SELBSTHILFE NRW



KONTAKTBÜRO PFLEGESSELBSTHILFE IN OBERHAUSEN

- Beratung > bei der Gründung von Selbsthilfegruppen rund um das Thema
- Unterstützung „Pflege zuhause“
- Information

☎ 0208- 46868414
 ✉ kontaktbuero-pflegeselbsthilfe@asb-oberhausen.de
 📍 Annemarie-Renger-Weg 18a, 46047 Oberhausen



Gefördert von:





„Viele Angehörige und Familienmitglieder wollen und können den Termin nicht wahrnehmen, weil sich keine andere Person um den an Demenz erkrankten kümmern kann.“ Hierauf hat sich die ASB-Tagespflege eingestellt. „Wir bieten den Interessierten an, den Angehörigen einfach an diesem Tag mitzubringen und für die Dauer der Gesprächsrunde von uns betreuen zu lassen. Oftmals ist dieser Termin für beide Sei-

ten nach langer Zeit die erste Möglichkeit, das Haus zu verlassen. Vielleicht sogar gemeinsam. Einige Angehörige schaffen es so das erste Mal, sich auszutauschen“, erklärt Helena Dietl, Pflegedienstleitung der beiden ASB-Tagespflegezentren in Oberhausen, der noch eines wichtig ist: „Unser Angebot richtet sich an wirklich alle Menschen, die an der Pflege und der Betreuung eines Menschen mit Demenz beteiligt sind.“

Schmecken Sie den Frühling: Spargel, Erdbeeren und vieles mehr beim Bauern „um die Ecke“

Im Frühjahr können sich Spargel-Liebhaber bei Bauer Johannes Scheidt und seinem Team des Lepkeshofes im Drei-Städte-Eck Oberhausen-Essen-Mülheim wieder auf das königliche Gemüse freuen. Seit jeher erfreut es sich bei den Kundinnen und Kunden im Hofladen an der Mühlenstraße 128 in Ober-

hausen großer Beliebtheit. Doch es ist nicht das einzige und stark nachgefragte Produkt. „Ob Spargel, ein anderes Gemüse, Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Eier oder Obst, unsere Besucher finden bei uns regionale Produkte für wirklich alle geschmacklichen Vorlieben“, erklärt der Jung-Bauer.

In der Tat, die Lieblingsprodukte der Kunden sind unterschiedlich. Was alle eint, ist die Liebe zum regionalen Anbau. „Die Menschen möchten wissen und erfragen auch, woher die Produkte stammen“, berichtet Scheidt. Er selbst ist schon jetzt wieder aktiv in den Feldern, denn für den gelernten Obst-

Bauern hat der Anbau eigener Produkte höchste Priorität. Nach dem Rückschnitt der Apfelbäume im Frühjahr (18 Sorten sind im Lepkeshof verfügbar!), sind passend zur Sommerzeit die Erdbeeren reif. Diese können dann sogar von den Besuchern und jungen Familien mit eigenen Händen gepflückt werden.



**Mühlenstr. 128
46047 Oberhausen
Tel. 0208-69808457**



Öffnungszeiten
März - September:
Mo - Fr 09:00 - 18:00 Uhr
Sa 09:00 - 14:00 Uhr

Öffnungszeiten
Oktober - Februar:
Mo - Fr 09:00 - 13:00 Uhr
Sa 09:00 - 14:00 Uhr



Spargel & Erdbeeren
www.lepkeshof.de




„Unser Erdbeerfeld ist eine wunderbare Anlaufstelle für einen Ausflug. Und lecker sogar obendrein“, erfreut sich Scheidt. Neben Erdbeeren und Äpfeln baut Scheidt auch Kirschen, Himbeeren und Birnen an, die im Hofladen erworben werden können. „Gerade Erdbeeren passen perfekt zur Spargel-Saison“, freut sich auch Scheidt auf das Frühjahr. Dann wird auch die große Spargel-Schälmaschine wieder vor dem Eingang stehen. „Dieser Service ist bei uns natürlich kostenlos.“

www.lepkeshof.de
 f/lepkeshof
 Telefon 0208 69808457

Auf einen Gedankensprung

Ganz irdische Gefühle

Kennen Sie auch diesen Stoßseufzer: Ach, die Bahn! Die macht mich ganz fertig. Wenn man viel unterwegs ist, kommen da schon einige nicht ganz ungetrübte Erlebnisse zusammen. Da war der ICE, der nach kurzer Fahrt auf offenem Gleis stehenblieb –

und das für vier Stunden. Wir mussten über eine Notbrücke in einen anderen ICE umsteigen, durchgeschwitzt wegen der Klimaanlage, die ausgesetzt hatte, und halb verdurstet. Von der Laune derer, die ihren Flug nicht erreichten, will ich gar nicht reden. Letz-



Smartphone, Tablet und PC

Bei diesen Einrichtungen finden Sie Kurse zum Einstieg oder Dazulernen an Smartphone, Tablet und PC:

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung

Elsa-Brandström-Straße 11, 46045 Oberhausen
Telefon 0208 85996-41, oberhausen@kefb.info
Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr, Do 14.00 – 16.00 Uhr
www.kefb.info

Bildungswerk RUHRWERKSTATT

Grevenstraße 36, 46045 Oberhausen
Beratung und Anmeldung:
Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr, Mo – Mi 14.00 – 16.30 Uhr
Telefon 0208 85756-40, bildungswerk@ruhrwerkstatt.de
www.ruhrwerkstatt.de

Volkshochschule Oberhausen im Bert-Brecht-Haus

Langemarkstraße 19 – 21, 46045 Oberhausen
Beratung und Anmeldung:
Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr, 13.30 – 15.00 Uhr
Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Telefon 0208 825-2385
www.vhs-oberhausen.de

Existierende dauerhafte Gruppen: Wir vernetzen uns! Treffen für lebenserfahrene Menschen mit Zeit am Vormittag: Wir lernen voneinander mit fachlicher Unterstützung

VHS Oberhausen/Stadtteilbibliothek Sterkrade
Wilhelmstraße 9, 46145 Oberhausen
Do 10.00 – 12.00 Uhr
ohne Anmeldung, eigene Geräte gerne mitbringen

Bildungswerk Ruhrwerkstatt
Grevenstraße 36, 46045 Oberhausen
Fr 11.00 – 13.15 Uhr
telefonische Anmeldung erforderlich: 0208 8575640

„SmartTreff“ im Elly Heuss Knapp-Quartier (mit der VHS)
Elly-Heuss-Knapp-Straße 3, 46145 Oberhausen
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich, offen für Bewohner*innen und für den Stadtteil

tens sah ich, wie am Bahnsteig zwei Bahnbedienstete an einem ICE von außen ein Fenster folierten, wozu auch immer das gut sein sollte. Der Zug hatte da schon 30 Minuten Verspätung, fuhr aber immerhin noch ab. Und dann der Regionalverkehr: ach ja, die auch! Die S-Bahn hatte erst 10 Minuten Verspätung, Grund dafür: die Strecke sei nicht frei. Dann kamen noch mal 10 Minuten Verspätung obendrauf. Neuer Grund: eine kaputte Tür. Und dann verschwand die Bahn ganz von der Anzeigentafel, und zwar so stillschweigend, als hätte es sie nie gegeben.

Aber man kann auch noch über anderes die Stirn runzeln. Ich rede von den Kunden: oh Gott, auch die noch! Erst kürzlich, knapp nach dem Ende Fall der Maskenpflicht, da standen, dicht an dicht, Dutzende von schwarz gekleideten jungen Männern verummumt im Regionalexpress. Ich dachte zuerst: die wollen sich vor Corona schützen. Aber dann fiel mir auf, zwischen denen standen Uniformierte, geschützt durch Helme. Da wurde mir klar, dass es sich bei dieser so unglaublich sympathisch wirkenden Gruppe um sogenannte Fußballfans handelte, die die Freude eines jedes Bahnfahrenden sind. Während der Zug langsam den Bahnhof verließ, dachte ich mir, denen dürfte die Mas-

kenpflicht während Corona gut zupass gekommen sein, und starrte dem roten Leuchten der Bahn hinterher. Manche Tour mit der Bahn kann zur Tortour werden.

Verspätungen, verpasste Verbindungen und Zugausfälle, unzureichende Strecken und unsägliche Kunden, dazu noch die vier Jahreszeiten, das sind die zentralen Probleme der Bahn, von den selbstgemachten mal ganz abgesehen: Oohjee, die Bahn! Ich will nicht mehr. Aber es gibt den einen oder anderen Lichtblick. Wenn Sie zum Beispiel eine Langstrecke fahren wollen, rate ich dazu: nehmen Sie den IC, wenn es denn einen gibt. Der ist zwar oft nur ein modernisierter Regionalexpress und braucht im Normalfall auch länger. Aber er ist schon mal billiger. Und wenn Sie mal drin sitzen, haben Sie einfach nur Ruhe – kein Gehetze wegen eines Umstiegs, und er ist kaum mal überfüllt, weil alle anderen Kunden mit dem angeblich schnelleren ICE fahren. So gewinnen Sie ganz viel Zeit und Ruhe für einen

Kaffee oder auch zwei, eine ausführliche Zeitungslektüre, einen spannenden Podcast, ein gemütliches Nickerchen, von mir aus auch für Arbeit am Computer, weil Sie sogar Internet haben. Oberhausen - Dresden mit einem Umstieg in Duisburg ist aktuell mein Favorit, Sie haben da über fünf Stunden Ruhe im Zug. Noch länger sind Sie unterwegs von Oberhausen nach Zürich, auch hier nur ein kleiner Umstieg vorher in Duisburg, dann haben Sie im EC fast sieben Stunden Zeit für sich, also fast einen ganzen Arbeitstag. Ich denke gerade drüber nach, den nächsten Urlaub in Zürich zu machen. Mir reichen dafür zwei Tage: einer hin, einer zurück. Danach komme ich ganz entspannt zurück ins Büro. Und dort beantrage ich dann kein Homeoffice, sondern Bahnoffice. Aah, die Bahn! So entspannt müsste das ganze Leben sein.

Es winkt Ihnen mit der Bahn-Card fröhlich aus dem fahrenden Zug heraus

Ihr Max Wunder

Sie möchten in der Seniorenzeitung für Ihr Unternehmen und Ihre Produkte werben?

Kontaktieren Sie unsere Anzeigenberaterin Beate von Schwedler per E-Mail: seniorenzeitung-silbergrau@web.de

**ÜBER 110 JAHRE
WOHNEN ZUM WOHLFÜHLEN**

**WOHNUNGS
GENOSSENSCHAFT
OBERHAUSEN**

Seilerstraße 124
46047 Oberhausen

T (0208) 99868-0
F (0208) 99868-17
M info@wgoberhausen.de
www.wgoberhausen.de

Das Alter ist

BUNT



Sie wollen
Ihr Unternehmen auf
der Seniorenmesse 2023
präsentieren und Ihr Angebot
bzw. Ihre Produkte
vorstellen?

Das Anmeldeformular
mit allen Informationen
finden Sie auf
www.prowohnen-ob.de.

Die Messe
für Seniorinnen
und Senioren
Sa 30. Sept. 2023

10–16 Uhr

BERO-Zentrum

prowohnen



BERO
Das Original



stadt
oberhausen