

Ausgabe 20
Winter 2020/2021

1
Projekt Gesellschaft leben

2
Thema: Digitalisierung

4
Demenz vorbeugen
Impressum

5
Aus den Oberhausener
Quartiersbüros

10
Neue Impulse

11
Wunsch-Erfüller

12
Gänsehaut pur

13
Neue Geschäftsführung

14
Thema: Gesundheit
Wichtige Adressen

16
Sterkrader Spätschicht

19
Thema: Sicherheit

20
Auf einen Gedankensprung
Sudokus



Präsentation des ersten Webseitenentwurfs Ende letzten Jahres. Mathilde Horsthemke und Aline Schulte (re.) freuen sich, das er jetzt realisiert werden konnte.

Oberhausener Projekt sucht ehrenamtliche Mitstreiter

»Gesellschaft leben« informiert online über Besuchsdienst

Gerade in diesem besonderen Jahr sind an zahlreichen Stellen in der Stadt viele helfende Hände gefragt. Besonders im Fokus stehen beim Projekt »Gesellschaft leben« die älteren Mitbürger. Senioren und Seniorinnen nehmen Hilfe von ehrenamtlich tätigen Helfern in Anspruch, was die Lebensqualität verbessert, die Lebenslust weckt, aber auch Zufriedenheit fördert.

Ab sofort ist eine Erstinformation für beide Seiten noch leichter. Die neue Website www.gesellschaft-leben.de ist online und informiert Hilfesuchende und Hilfeleistende.

Von Jens Knetsch

Der Initiative des Oberhausener Oberbürgermeisters a. D. Klaus Wehling ist es zu verdanken, dass der Jahresemp-

fang der Stadt Oberhausen im Jahr 2012 so etwas wie der Startschuss für das Projekt »Gesellschaft leben« war. Aus persönlicher Erfahrung brachte er ein Beispiel ein: „Meine Mutter wurde damals von einer Dame besucht, mit der sie erzählen und etwas spielen konnte. Diese Dame kam auch einfach nur zum Zuhören vorbei.“ „Um genau diese Bedürfnisse zu befriedigen, ist »Gesellschaft le-

ben« entstanden“, so Wehling weiter. Schließlich sei der Kontakt von Mensch zu Mensch einer der wichtigsten Bestandteile des gesellschaftlichen Lebens.

Vom Start im Jahr 2012 mit acht so genannten Tandems (ein Hilfesuchender, ein Ehrenamtlicher) in Oberhausen-Ost ist das Angebot auf 40 Tandems im Jahr 2019 angestiegen. Der weltweiten Corona-Pandemie geschuldet ist die Zahl in diesem Jahr auf 32 Tandems gesunken, wie Mathilde Horsthemke (Kordinatorin für Oberhausen-Ost) berichtet. Aline Schulte wiederum kann für den Bereich Sterkrade seit Jahren auf einen Stamm von 15 festen Tandems bauen. Doch beide Koordinatorinnen wissen: „Es gibt noch weitaus mehr Senioren und Seniorinnen in der Stadt, die das Angebot von »Gesellschaft leben« in Anspruch nehmen könnten und auch sollten“. Mathilde Horsthemke ergänzt: „Hierzu benötigen wir natürlich weiterhin ehrenamtlich tätige Mitmenschen, die nicht mehr investieren müssen, als ein wenig Zeit für Besuchs-

Fortsetzung auf der nächsten Seite



Oliver Mebus (li.), Vorstandsvorsitzender der Stadtsparkasse Oberhausen, überbringt einen Scheck für das ehrenamtliche Projekt. Koordinatorin Mathilde Horsthemke und Josef G. Bergmann (Seniorenzentrum Abendfrieden) freuen sich über eine Spende von 4.000 Euro, die u.a. zum Aufbau der Website für Gesellschaft leben verwendet wird.

HEIMTEK
SMART SICHER SEIN

Ihr Alarmprofi

Alarmanlagen
Videoüberwachung
Branderkennung
Schliessenanlagen

www.heimtek.de
info@heimtek.de
0208 - 777 0850

THEMA: DIGITALISIERUNG



Endlich online. Die neue Website von »Gesellschaft leben« informiert zur Freude von (v.l.) Britta Costecki (Bereich Chancengleichheit), Mathilde Horsthemke, Aline Schulte, Klaus Wehling und Neşe Özçelik ab sofort auch digital über das Beratungs- und Dienstleistungsangebot des Projektes.

Foto: jck | CONTENT NEWS

Fortsetzung von Seite 1

dienste, Begleitung zu Arztterminen und Menschenliebe für in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen.“ Um genau diese beiden Gruppen zusammenzubringen, ist die von der Oberhausener Agentur »schnugmedia« gestaltete Website online gegangen. „Wer sich gezielt über dieses wunderbare Projekt informieren möchte, vielleicht für sich selbst, für die Eltern oder Nachbarn eine Person sucht, kann mit uns in Kontakt treten“, verspricht Aline Schulte.

Damit das auch für die Zukunft sichergestellt ist, benötigt »Gesellschaft leben« aber Spendengelder. Ein Teil der Spendengelder der Stadtsparkasse Oberhausen (4.000 EUR) sowie des Seniorenbeirates der Stadt (2.000 EUR) hat auch die Website mitfinanziert. „Das Spendenkonto findet sich natürlich auch prominent auf der neuen Homepage“, so Wehling

mit einem für ihn typischen Augenzwinkern. Auch wird digital kommuniziert, wofür die Gelder genutzt werden.

„Dem großartigen Engagement von Frau Horsthemke und Frau Schulte ist es zu verdanken, dass alle Ehrenamtler geschult werden und so bestens auf den Einsatz und das Miteinander mit älteren Menschen vorbereitet sind.“ „Ich habe lange Zeit nach einem Projekt gesucht, das mich anspricht und fordert“, erklärt Mathilde Horsthemke, die im Jahr 2018 die Ehrennadel der Stadt für ihr ehrenamtliches Engagement für Gesellschaft leben erhielt. Doch dann hält sie kurz inne und liest aus persönlichen Briefen vor: „Danke, dass Sie mit so viel Herz arbeiten. Das gibt Hoffnung für eine bessere Welt“. Dann holt sie tief Luft: „Wenn ich so etwas von älteren Menschen höre, bewegt mich das zutiefst.“

Seit Corona haben Senioren ein besseres Bild von der Digitalisierung

„Gerade für Senioren als durch Covid-19 besonders gefährdete Personen sind digitale Technologien ganz entscheidend, um die Verbindung zu Familie und Freunden halten zu können“ – dieses hat der Digitalverband Bitkom herausgefunden. Und noch mehr: 40% der Befragten sehen die Digitalisierung nun positiver als zuvor. Auch kommen ältere Internet-Nutzer mehrheitlich besser durch die Krise.

Im Zuge der Corona-Pandemie hat sich für viele ältere Menschen das Bild von der Digitalisierung gewandelt. Zwei von fünf Bundesbürgern ab 65 Jahren (40%) sagen, dass sie der Digitalisierung seitdem positiver gegenüberstehen. Ein Viertel der Senioren (23%) sieht die Digitalisierung hingegen negativer als zuvor. Und für jeden Dritten (34%) haben der Ausbruch der Corona-Pandemie und die damit verbundenen Auswirkungen keinen Einfluss auf ihre Einstellung zur Digitalisierung.

Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Digitalverbands Bitkom, die im Juli 2020 durchgeführt wurde. „Das Internet kann vor allem für ältere Menschen von großem



Nutzen sein“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder. „Gerade für Senioren als durch Covid-19 besonders gefährdete Personen sind digitale Technologien ganz entscheidend, um die Verbindung zu Familie und Freunden halten zu können.“

Fast alle Internetnutzer ab 65 Jahren (92%) waren positiv überrascht von den Möglichkeiten, die das Internet während der Corona-Krise bietet. Nur 6% zeigten sich enttäuscht. Mehr als die Hälfte der älteren Onliner (58%) sagt zudem: Das Internet hat mir geholfen, besser durch die Corona-Krise zu kommen. Zwei von fünf (38%) haben primär über das Internet den Kontakt zu Verwandten, Freunden und Bekannten gehalten, etwa per Messengerdienst, Video-

telefonat oder E-Mail. Ein Drittel der Internetnutzer ab 65 Jahren (33%) will die neu erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse über das Internet auch langfristig nutzen. Und mehr als jeder achte Senior (13%) hat sich wegen der Corona-Krise neue digitale Geräte angeschafft, z.B. eine Webcam, ein Tablet oder einen Laptop. „Viele Senioren sind in der Corona-Pandemie die ersten Schritte in die digitale Welt gegangen. Wer einmal den Zugang geschafft hat, möchte auf digitale Medien meist nicht mehr verzichten“, so Rohleder.

i **Viele Organisationen in Oberhausen bieten Schulungen zum Umgang mit digitalen Medien an. Über die Webseiten der Stadt Oberhausen finden Sie weiterführende Informationen.**

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 App: „Gut versorgt in ...“

Der demografische Wandel zeigt, dass es zunehmend wichtiger wird, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger umfassender zu unterstützen und die Eigenständigkeit zu fördern.

Zielgruppenorientierte und hilfreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren zu schaffen, die ihnen selbst und ihren Angehörigen alle notwendigen Informationen zur Verfügung stellen, daran arbeitet die Stadtverwaltung Oberhausen sehr intensiv. Dabei geht sie mit der neuen App „Gut versorgt in ...“ einen weiteren Schritt in die Richtung, die digitale Welt näher zu bringen.

Mit der Nutzung der kostenlosen App „Gut versorgt in ...“ können sich Oberhausener Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige, Menschen mit Behinderungen und alle Interessierten auf einfache Weise über nützliche Tipps für den Alltag informieren.

Über die App-Kacheln werden die Nutzer in das Menü geführt. Dazu gehören die

städtischen Themenbereiche wie allgemeine Seniorenberatung, Pflegeberatung, Beratung zum Thema Wohnen im Alter, Freizeitaktivitäten und Bildung. Hier gibt es auch umfassende Informationen zu den Oberhausener Quartiersbüros, die in den Stadtteilen die quartiersorientierte Seniorinnen- und Seniorenarbeit mit großem Engagement durchführen. Weitere Kacheln über Notruf-Nummern und Informationen über die aktuelle Lage zur Corona-Pandemie sind ebenfalls vorhanden.

Die barrierearme App bietet ein lokales Adressverzeichnis über Ärzte, Apotheken und verschiedene Dienstleister. Hier besteht die Möglichkeit über die Anruf-, E-Mail- und Routenfunktion direkt mit den Anbietern in Kontakt zu treten. Alle Texte kann man sich auch vorlesen lassen.

Um die kostenlose App „Gut versorgt in ...“ nutzen zu können, wird ein iOS- oder Android-Gerät benötigt. Die App kann über den App-Store heruntergeladen werden. Nach erfolgreicher Installation wählen Sie bitte Oberhausen aus. Dann steht Ihnen das komplette Angebot an Informationen zur Verfügung. Wie bei anderen Apps auch, gibt es eine Funktion, um Push-Nachrichten empfangen zu können. Der Nutzer muss dies selbst aktivieren.

Schulungen in der Bedienung von Smartphones, Unterstützung bei der Installation und Verwendung der App werden über die unten aufgeführten Quartiersbüros und die „Taschengeldbörse“ angeboten:

Quartiersbüro
Oberhausen-Mitte/Styrum
Telefon 0151 55166434

Quartiersbüro
Sterkrade-Mitte
Tel. (0208) 88253-273/-251

Diakonisches Werk

Helpen mit Wort und Tat

- Sozialberatungen
- Ehrenamtlichen-Arbeit

Evangelische Familienhilfe e.V.

- Gesetzliche Betreuungen
- Vorsorgeverfügungen

Marktstraße 152 · 46045 Oberhausen
Telefon (02 08) 85 00 80
E-Mail diakonisches.werk@kirche-oberhausen.com
www.diakonie-oberhausen.de

Quartiersbüro Osterfeld
Telefon (0208) 9606945

„Taschengeldbörse“
www.taschengeldboerse-oberhausen.de

Die in mittlerweile 21 Städten genutzte App wird inhaltlich regelmäßig aktualisiert. Dahinter steckt ein 30-köpfiges Rechercheteam der Betreiberfirma „Gut versorgt in ...“ GmbH aus Herford. Bezüglich der städtischen Themen-

bereiche steht die Redaktion im ständigen Austausch mit dem Bereich Soziales der Stadtverwaltung Oberhausen.

Die App gilt als weiterer Baustein für die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben und versteht sich als digitale Ergänzung zum gedruckten „Wegweiser für ältere Menschen und ihre Angehörigen in Oberhausen“ (Neuaufgabe Ende 2020).

App auf Rezept

Digitale Helfer für die Gesundheit

Ob als mobiles Büro, Fotoapparat oder Navi – das Smartphone ist vielseitig einsetzbar. Via App können Nutzer ihr Gerät mit einer Vielzahl weiterer Funktionalitäten ausstatten. Ab sofort auch auf Rezept zur Unterstützung der Gesundheit. Ein Anspruch der gesetzlich Krankenversicherten auf die digitalen Helfer besteht bereits seit Dezember 2019. Doch erst in diesen Tagen ist ein Verzeichnis für geprüfte, digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) freigeschaltet, die sich Verbraucherinnen und Verbraucher vom Arzt verordnen lassen können. Sandra Chung, Beraterin bei der Verbraucherzentrale in Oberhausen erklärt, welche Apps das sein können und wie man sie findet.

Welche Arten von Apps sind auf Rezept möglich? Es geht um medizinische Apps, die bei Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen eingesetzt werden können (Medizinprodukte der Risikoklasse I oder IIa). Reine Fitness- oder Lifestyle-Apps fallen nicht darunter. Fachleute sprechen von digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Eine medizinische App analysiert, misst, alarmiert, berechnet, diagnostiziert, interpretiert oder steuert etwas.

Beispiele erstattungsfähiger Gesundheits-Apps

Eine medizinische App kann beispielsweise Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung helfen, indem sie Informationen zur Erkrankung liefert, eine Anleitung für Ernährungspläne gibt, als digitaler Einkaufsbegleiter mit Scanfunktion für Lebensmittel genutzt werden kann, ein Tagebuch für eine Dokumentation von Symptomen bereitstellt und bei Beratungsbedarf Kontakt mit einem Chatbot herstellt. Oder eine DiGA kann Patienten mit milder depressiver



Episode helfen, indem sie Informationen zur Erkrankung liefert, Stimmungen dokumentiert, Symptome erfasst, das Führen von Tagebüchern unterstützt oder eine Anleitung zu Entspannungsübungen gibt. Bei einer Krankheitsverschlimmerung verständigt sie automatisch

den behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten.

Wie werden die Apps geprüft?

Das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) prüft in einem drei Monate dauernden Verfahren die Herstellerangaben

von Datenschutz bis Benutzerfreundlichkeit. Die Apps müssen leicht bedienbar und frei von Werbung sein. Personenbezogene Daten dürfen nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Medizinische Inhalte und Gesundheitsinformationen müssen dem allgemein anerkannten



fachlichen Standard entsprechen. Positive Versorgungseffekte sind nachzuweisen, also eine Verbesserung des Gesundheitszustands, die Verkürzung einer Krankheit oder eine Erhöhung der Lebensqualität.

Wie finde ich diese Apps?

Verschreibungsfähige Apps werden im App-Store oder

bei Google Play angeboten. Da es aber bisher nur wenige sind und diese in der Menge der normalen Apps womöglich schwer zu finden sind, empfiehlt es sich, zunächst in das neu geschaffene Verzeichnis beim BfArM (<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>) zu schauen. Damit gesetzlich Versicherte geeignete Apps finden und

ähnliche Apps miteinander vergleichen können, werden in dem DiGA-Verzeichnis zu jeder App Informationen zusammengefasst zu Zielsetzung, Wirkung, Inhalt, Nutzung, Datenschutz und Informationssicherheit.

Wie erhalte ich die App als Kassenleistung?

Ärzte und Psychotherapeuten können Apps aus dem DiGA-Verzeichnis verordnen. Dieses Rezept (in der Anfangsphase noch in Papierform) müssen gesetzlich Versicherte bei ihrer Krankenkasse einreichen. Sie erhalten dann einen Code, mit dem man die App kostenfrei herunterladen kann. Ärzte sind allerdings nicht verpflichtet, Apps zu verschreiben. Wer eine geprüfte App ohne ärztliche Verordnung direkt bei der Krankenkasse beantragt, muss eine entsprechende Indikation nachweisen, etwa durch Behandlungsunterlagen. Eine ärztliche Bescheinigung ist nicht nötig.

Handelt es sich stets um neue Apps?

Nein, nicht unbedingt. Eine Gesundheits-App kann durchaus vorher schon mit einem werbefinanzierten Geschäftsmodell auf den üblichen Plattformen angeboten worden sein. Sie kann trotzdem in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen werden. Denn das BfArM prüft ausschließlich die Version bzw. Variante einer DiGA, für die eine Aufnahme beantragt wird. Ob es vorher oder auch parallel weitere Versionen gab oder gibt, wird nicht geprüft.

Was sollten Verbraucher beachten?

Die geprüften Apps bieten einen Qualitätsstandard. Trotzdem sollten Patienten mit ihrem Arzt genau besprechen, ob eine App hilfreich ist und wenn ja welche. Apps können nur unterstützen, von alleine gesund wird man damit nicht. Informationen zu verschreibungsfähigen Apps findet man im o.g. Verzeichnis des BfArM.

Verbraucherzentrale NRW

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:

CONTENT NEWS
Jens Knetsch,
Dipl.-Journalist
Brinkstraße 7
45355 Essen
info@content-news.de

Auflage: 9.000 Ex.

Verteilung: kostenfreie Ausgabe im Stadtgebiet Oberhausen

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020.

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

Fotonachweis;
wenn nicht anders angegeben: AdobeStock, schnugmedia, privat

Die nächste „silbergrau“-Ausgabe erscheint voraussichtlich im April 2021.

Redaktionelle Beiträge sind ausdrücklich erwünscht.

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

**Telefon
0176 45 64 86 67**

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

Der Demenz vorbeugen

Neue Trainingsmethode für körperliche und geistige Fitness

Der normale Abbau der geistigen und körperlichen Fähigkeiten im Alter, der möglicherweise in einer Demenz endet, ist eine große Herausforderung für Betroffene und deren Umfeld. Zum Glück gibt es hier von der Forschung gute Nachrichten: Studien haben gezeigt, dass man auch im hohen Alter noch Körper und Geist trainieren kann und damit diesem Abbau wirksam entgegentritt.

Bewegung, Gesundheit und geistige Fähigkeiten sind sehr eng miteinander verbunden. Bewegung führt zu Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden. Zusätzlich führt Bewegung auch zu einer Verbesserung der Gehirnfunktionen und dem Gedächtnis. Ein zusätzliches Gehirn-Training bringt weitere Erfolge im Aufbau der geistigen Fähigkeiten.

Ein Zusammenschluss verschiedener Spezialisten aus Neuropsychologie, Sportwissenschaft, Medizin, Pflege und Informatik hat jetzt in dem Forschungsprojekt „go4cognition“ (auf deutsch: „gehen für denken“) eine neue Trainingsmethode und ein System entwickelt, wodurch die geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessert werden sollen.

Diese neue Trainingsmethode wird in der Einrichtung „Gute Hoffnung“ in Sterkrade ein Jahr lang getestet. Die Teilnehmerinnen und Teil-

nehmer trainieren spielerisch jeweils in einer Gruppe von zehn Personen. Das Training findet zwei Mal pro Woche für eine Stunde am Vormittag statt und dauert für eine Gruppe insgesamt 12 Wochen. In dieser Zeit werden die Spielerinnen und Spieler intensiv von Wissenschaftlern der Ruhr-Universität Bochum und der Hamburger Fernhochschule sowie von den Physiotherapeuten der Guten Hoffnung betreut.



Das Training findet in einem großen Raum mit mehreren Spielstationen statt. Jede Spielerin und jeder Spieler erhält einen leichten Stab, der sich seine Besitzerin oder seinen Besitzer elektronisch merkt. Die Spielerinnen und Spieler stellen sich an jeweils einer Station auf, an der sie dann eine Aufgabe gestellt bekommen, z.B. 1 5 2 4.

Die Aufgabe ist nun, zu den Stationen 1, 5, 2 und 4 zu gehen. Wichtig ist, sich die Stationen und die Reihenfolge zu merken. An jeder Station legt die Spielerin oder der Spieler den Stab auf, so dass das System erkennt, wer gerade da ist.

Gespielt wird immer mehrere Runden hintereinander, da-



nach können alle ihr Spielergebnis anschauen und Pause machen.

Die Teilnehmer freuen sich über das spielerische Training und den Austausch in der Gruppe, die Stunde Training geht dabei sehr schnell vorüber. Da es im Anschluss ein leckeres Mittagessen im Restaurant der Guten Hoffnung gibt, können hier die Gespräche weitergeführt werden.

Es werden auch noch weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht, Interessentinnen und Interessenten für eine Teilnahme bei der Testphase in diesem Forschungsprojekt wenden sich bitte an das Quartiersmanagement der Guten Hoffnung:
Beate van de Leest,
Telefon 0208 88253-273

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
 BÜROS**
 OBERHAUSEN



stadt
oberhausen

AUS DEN OBERHAUSENER QUARTIERSBÜROS



Das Quartiersbüro Sterkrade-Nord

Sie haben Fragen zum Thema „Älterwerden“? Benötigen Hilfestellung, um weiterhin in Ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können? Oder Sie pflegen derzeit eine Angehörige oder einen Angehörigen und wollen Unterstützungsangebote wahrnehmen, um dieser Aufgabe bestmöglich nachkommen zu können? Mit all diesen Themen sind Sie im Quartiersbüro Sterkrade-Nord genau richtig!

Seit 2019 fördert die Stadt Oberhausen im gesamten Stadtgebiet sechs Quartiersbüros finanziell und ideell, um die Seniorinnen- und Seniorenarbeit weiterzuentwickeln und nachhaltig zu verbessern. Im Sozialraum Sterkrade-Nord ist die AWO Oberhausen e.V. Kooperationspartner für die Quartiersarbeit und dient Seniorinnen und Senioren, Angehörigen und auch Ehrenamtlern als kompetente Anlaufstelle. Das Quartiersbüro befindet sich im „Hermann-und-Luise-Albertz-Wohndorf“, normalerweise im Haus Julius-Brecht-Anger 33 – aufgrund der derzeitigen

Baumaßnahmen vor Ort ist das Büro aktuell in Haus 41 untergebracht.

Jeden Donnerstag findet in der Zeit von 10.00 bis 13.00 Uhr eine offene Sprechstunde statt, in der Interessenten erste Informationen und Beratungen erhalten. Sollten Sie tieferegehende Informationen benötigen, leitet das Quartiersbüro Ihre Anfrage entsprechend weiter, da es mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammenarbeitet, um ein vielfältiges Angebot abdecken zu können. Hierzu gehören zum Beispiel die kommunale Wohn- und Pflegeberatung, Akteure aus der Behindertenarbeit oder auch verschiedene Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige, um diese umfassend zu schulen, damit sie der körperlichen und psychosozialen Anstrengungen gewachsen sind. Speziell hierfür wurde auch eine separate Sprechstunde zum Thema „Alten- und Kranken-

pflege“ eingerichtet, die jeden zweiten Montag im Monat in der Zeit von 12.00 bis 13.00 Uhr stattfindet. Weiterhin können individuelle Termine vereinbart werden.

Sie möchten sich aktiv in die Entwicklung der Quartiersarbeit einbringen und haben Ideen, Anregungen oder interessante Angebote, die Sie selbst vor Ort durchführen möchten? Auch dann sind Sie herzlich eingeladen, in der allgemeinen Quartierssprechstunde vorbeizuschauen!

ZAQ ist neuer Kooperationspartner der Quartiersbüros

Um allen Anforderungen gerecht werden zu können, bekommt das Quartiersbüro Sterkrade-Nord Unterstützung vom Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V. (ZAQ), das seit mehr als 36 Jahren Menschen jeden Al-

ters bei der beruflichen sowie persönlichen Weiterentwicklung begleitet und bewusst soziale Verantwortung übernimmt.

Die Mitarbeitenden des ZAQ unterstützen das Quartiersbüro bei der Umsetzung vielfältiger Angebote: Von der Übernahme alltäglicher Aufgaben wie Einkaufen oder die Begleitung zu Terminen über die Planung und Durchführung verschiedener Kultur- und Freizeitveranstaltungen bis hin zur Übernahme ergänzender Aufgaben in der Wartung und Instandhaltung ist alles möglich. Das Hauptziel ist hierbei, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Gestaltung ihres Alltags zu begleiten und sie weiterhin bestmöglich am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

Erfreulicherweise beschloss der Rat der Stadt Oberhausen im November 2018 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.

Kontakt

Quartiersbüro
 Sterkrade-Nord
 Thomas Heipcke
 Julius-Brecht-Anger 41
 46147 Oberhausen
 Telefon 0208-85 000 81
 quartiersbuero@
 awo-oberhausen.de
 www.awo-oberhausen.de/
 quartiersbuero

Was zu welchem Zeitpunkt während der Corona-Pandemie durchgeführt werden kann, muss leider aufgrund aktueller Situationen und Vorschriften immer wieder neu entschieden werden.

Aufgrund der aktuellen Situation rund um die Corona-Pandemie finden also alle Angebote unter Vorbehalt und mit reduzierten Teilnehmerzahlen statt, um die jeweils gültigen Vorschriften einhalten zu können. Wir bemühen uns, alles Notwendige zu tun, um eine größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten.

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

Aufgrund der Corona-Pandemie können Veranstaltungen und Termine verschoben oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand bei den Veranstaltern!

DRK-Kreisverband
Oberhausen (Rhld.) e.V.



Sicherheit in den eigenen vier Wänden mit dem
»DRK Hausnotruf«



„Auch während den Kontaktbeschränkungen bieten wir Ihnen rund um die Uhr schnelle Hilfe per Knopfdruck!“

☎ 0208 25577 ✉ hausnotruf@drk-ob.de

Quartiersbüro OB-Mitte/Styrum: In Zeiten von Corona

Das Quartiersbüro OB-Mitte/Styrum der Stadt Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem DRK Oberhausen ist gerade in den letzten Monaten wichtiger Anlaufpunkt für Bürgerinnen und Bürger gewesen. Natürlich hat sich die Arbeit verändert und den Umständen und rechtlichen Voraussetzungen angepasst. In den ersten Tagen des sogenannten Lockdowns stellte sich noch die Frage, ob die Arbeit nicht eingestellt werden müsse, da Veranstaltungen in bisher bekannter Form nicht mehr durchgeführt werden konnten, es zeigte sich aber sehr schnell, dass neuer Bedarf entstanden war, auf den reagiert wurde.

Die letzten Wochen haben gezeigt, dass der Bedarf an Information und Unterstützung nicht geringer, sondern eher größer geworden ist. Nach den ersten Lockerungen wurden daher zahlreiche Hausbesuche durchgeführt. Besonders erinnerlich ist die Anfrage einer 91-jährigen Styrumer Bürgerin, die beklagte, es fehle ihr an Pflege und Hilfe. Bei dem Besuch durch die Quartierskoordinatorin wurde sehr schnell klar,

dass hier ein Pflegegeldantrag zu stellen ist. Die Pflegeberatung der Stadt Oberhausen wurde einbezogen, die telefonisch beriet. Bereits nach kurzer Zeit hatte die Antragstellerin eine Bewilligung. Auf diese Weise konnten in diesem Jahr bereits zahlreiche Anfragen gemeinsam bearbeitet werden. Durch die Quartiersarbeit lässt sich oft schnell und unbürokratisch vor Ort abschätzen, welcher Weg zu beschreiten ist, damit

die richtige Behörde der Stadt eingeschaltet werden kann. Die Zusammenarbeit ist hier immer sehr vertrauensvoll und erfolgreich. Und die Oberhausener Bürger*innen wertschätzen diesen Ansatz sehr, so erklärte ein älterer Herr im Rahmen eines Hausbesuches stolz, dass seine Bekannten in Dortmund überrascht gewesen seien, welchen tollen Service es in Oberhausen gäbe. „Ja, da können sich andere Städte noch was abgucken“, freute er sich.

Brieffreundschaften

Neue Situationen lassen manchmal an Altes erinnern. Und so hatte die Quartierskoordinatorin die Idee, Brieffreundschaften wieder aufleben zu lassen. Erste Brieffreunde haben sich schon gefunden. Jeder, der Interesse hat, mal wieder zu schreiben, egal, ob es um ein bestimmtes Hobby oder einfach Austausch geht, kann sich gerne an die Quartierskoordinatorin des DRK, Vera Höger, unter der Mobilrufnummer 0151-55166434 oder per Mail an vera.hoeger@drk-ob.de wenden. Brieffreunde dürfen sich gerne über die Generationen und Kulturen hin begegnen, gerade dies kann besonders schön und interessant sein.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Die Quartierskoordinatorin berät seit Jahren intensiv zu den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Auch hier gab es besonders viele Anfragen. Eine Beratung zu diesen Themen kann telefonisch oder persönlich erfolgen. Die Koordinatorin steht ihnen dabei als Juristin kompetent zur Seite. Allein

im letzten Jahr konnten so weit über 100 Patientenverfügungen errichtet werden. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die oben stehende Mobilrufnummer.

An dieser Stelle sei auch noch einmal darauf hingewiesen, dass alle genannten Angebote für die Oberhausener Bürger*innen kostenfrei sind.

Fazit

Die Quartiersarbeit war in den letzten Monaten wichtig. Es gab weniger kulturelle oder sozial verbindende Veranstaltungen, aber umso mehr das Bedürfnis nach Information, Hilfe und Trost. Die aktuellen Entwicklungen lassen vermuten, dass es noch eine Weile dauern wird, bis das öffentliche Leben zur Normalität zurückkehrt.

Unterstützen Sie die Arbeit des Quartiersbüros, hier gibt es viele Möglichkeiten sich zum Beispiel ehrenamtlich zu engagieren. Neuestes Projekt ist der Aufbau eines „Besuchsdienstes“. Dahinter verbirgt sich der Wunsch

nach mehr Begegnung zwischen Menschen. Nicht nur in dieser Zeit gibt es viele Mitbürger*innen, die sich einsam fühlen und Gesellschaft suchen. Egal, ob es um Treffen im häuslichen Rahmen, gemeinsame Spaziergänge oder Ausflüge geht – hier werden Interessierte gesucht, die Lust haben, einen kleinen Teil ihrer Freizeit mit anderen gemeinsam zu gestalten. Durch die Koordinatorin des Quartiersbüros werden diese Menschen zusammen gebracht. Erste Kontakte werden begleitet und auch später steht die Mitarbeiterin des DRK regelmäßig zur Seite. Wenn Sie diese Idee anspricht, melden Sie sich sehr gerne direkt unter der oben angegebenen Mobilrufnummer. Haben Sie eigene Ideen, um Ihre Nachbarschaft noch lebens- und liebenswerter zu gestalten? Quartiersarbeit lebt davon, gemeinsam Visionen zu entwickeln. Auch in diesem Fall freut sich die Quartierskoordinatorin auf Ihre Kontaktaufnahme. (ilfe)

Ihr Fachhändler **Radtke** GmbH
Knappenstraße 81-83 · 46047 Oberhausen
Telefon (0208) 740 110 · www.radio-radtke.de
Mo - Fr 9.30 - 19.00 Uhr · Sa 9.30 - 17.00 Uhr

TV · HIFI · DVD · TELE-COM · FOTO · VIDEO · HAUSHALTSGERÄTE · ANTENNENBAU



Quartiersbüro Osterfeld: Hilfe ab sofort am Telefon

An verschiedenen Standorten in Oberhausen sorgt das Team von »pro wohnen international e.V.« bereits seit nunmehr zwölf Jahren dezentral für eine mehrsprachige Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige. Im Auftrag der Stadt Oberhausen werden Themen wie Gesundheit und Pflege, Altenhilfe, aber auch Fragen zu Hilfsmitteln oder Pflegegradeinstufung besprochen. Corona-bedingt konnten die Sprechstunden an öffentlichen Einrichtungen und Orten (wie dem BERO-Zentrum oder dem Technischen Rathaus) zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger und des »pro wohnen«-Teams nicht wie gewohnt stattfinden. Nun soll eine telefonische Beratung an gleich fünf Tagen in der Woche unkompliziert Abhilfe schaffen. Diese Hilfeleistung ermöglicht es, Menschen mit Migrationshintergrund bestmöglich zu informieren – und das sogar in unterschiedlichen Sprachen.

Die Mitarbeiterinnen von pro wohnen stehen jetzt am Telefon für eine mehrsprachige Beratung zur Verfügung. Foto: jck/CONTENT NEWS

Von Jens Knetsch

„Natürlich ist es schade, dass zurzeit kein persönlicher Kontakt zustande kommen kann“, bedauert Neşe Özçelik (Geschäftsführerin »pro wohnen international e.V.«). 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“, so Özçelik weiter. Das in diesen Jahren aufgebaute Vertrauen zu den Oberhausener Bürgern leidet, da aufgrund der Corona-Pandemie die Beratungsstellen eingestellt wurden.

**malerbetrieb
bartschat**
ihr spezialist für
schönheit und schutz

**seniorenhilfe
renovierungshilfe**

unser service:

- ausräumen und abdecken ihrer möbel
- streichen und tapezieren, sauber und fachgerecht
- einräumen + müll entsorgen ohne mehrkosten
- zum festpreis

denn bei ihrer renovierung stehen wir ihnen zur Seite

tel.: 0208 / 84 76 28
meisterbetrieb - meisterbetrieb

Zusammen mit ihrem Team fasste die Geschäftsführerin einen Entschluss: „Wir haben daher entschieden, ein Beratungs- und Sorgentelefon einzurichten.“ Unter der

Telefonnummer 0208/ 30443807 ist von montags bis freitags (9 bis 12 Uhr) eine mehrsprachige niederschwellige Beratung zu Themen möglich. Hierzu zählen etwa das Abklären akuter Bedarfe, Gesundheit und Pflege sowie die Hilfe bei altersgerechten Hilfsmitteln, barrierefreiem Wohnen bis hin zu Informationen zur Pflegegradermittlung. „Auch gibt es Folgegespräche oder die Weiterleitung an Spezialisten aus unserem Netzwerk“, berichtet Zahide Derin aus dem Team.

Das telefonische Angebot gilt für SeniorInnen und Kinder, die es nicht persönlich schaffen, in den Geschäftsräumen des Vereins an der Wasgenwaldstraße 49 vorbeizuschauen. Unter Einhaltung der bekannten Hygiene- und Schutzmaßnahmen findet dort aber auch nach wie vor ein persönlicher Austausch statt. Was alle Angebote eint, ist, dass das »pro wohnen«-Team nicht nur mehrsprachig (deutsch, türkisch, polnisch, russisch u.v.m.) antworten kann, auch können die Mitarbeiterinnen bereits beim Kennenlernen auf die kulturellen Besonderheiten des Gegenübers eingehen. Ein sehr bedeutender Schritt. „Die Erfahrung zeigt, dass wir so Vertrauen gewinnen können und die Bürgerinnen und Bürger dann viel offener über ihre Situation sprechen. Oft fällt ihnen ein Stein vom Herzen. Sie fühlen sich endlich richtig verstanden. Durch die Sprache und die Kenntnis der kulturellen Bedürfnisse ist dieses Angebot derzeit einzigartig.“ Das Beratungs- und Sorgentelefon ist bis Ende des Jahres 2020 als feste Kontaktmöglichkeit eingeplant.

Weitere Informationen finden Sie auf www.pro-wohnen-oberhausen.de.



Quartiersbüro Sterkrade-Mitte: Außergewöhnliche Wochen

Die vergangenen Wochen im Quartiersbüro in Oberhausen Sterkrade-Mitte war auch eine außergewöhnliche Zeit, die endlosen Monate während und immer noch begleitende Zeit in Corona hat uns erfinderisch sein lassen. Corona bestimmte Themen wie Gesundheit, Gestaltung der Freizeit und auch das Leben, Wohnen und Begegnen im Quartier.



Für unser Quartier in der Kooperation mit dem Seniorenzentrum Gute Hoffnung planten wir musikalische Aktionen im Gemeinschaftsgarten des betreuten Wohnens. Die fehlende Bewegung wurde dabei auch nicht vergessen und im Anschluss waren alle frohen Mutes für die nächste Aktion.

Darüber hinaus fanden zahlreiche Telefonate mit den Bürgern*innen und gemeinsame Telefonkonferenzen statt. Die Quartierskoordinatorin Bettina Kraft war bis zu einhalb Stunden pro Telefonmeeting aktiv, dieses zeigte den dringenden Redebedarf in der leider einsamen Corona-Zeit.

Weiterhin wurden Einkaufsdienste mit Ehrenamtlichen und auch Mitarbeitern vom Quartiersbüro organisiert. Im persönlichen Kontakt konnten Sorgen und Nöte thematisiert und nach Bedarf gemeinsame Lösungen gefunden werden.

Nach einiger Zeit wurde aus unserer Mitmachfrühstücksaktion ein Mitmachkaffeenachmittag, somit wurde die isolierte Phase endlich in gemütlicher Runde mit Nachholbedarf unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen unterbrochen. Es wurde viel gelacht, sowie diverse lustige aber auch traurige Geschichten aus den vergangenen Wochen berichtet. Die nächsten Treffen sind unmittelbar im Anschluss geplant worden, da der Kaffeeduft und die Gespräche wichtige Bereiche im Leben unserer Bürger*innen im Quartier sind.

Ein neues Gesprächsangebot entstand ebenfalls, ab Oktober möchten wir mit einem erweiterten Selbsthilfangebot für Menschen am Anfang einer Demenzerkrankung starten.

„Turmgruppe plus“ heißt dieses Angebot und ist ein erweitertes Programm unser aktuell bestehenden Turmgruppe.

Der Unterschied besteht aus einem zusätzlichen Mittagessen (inklusive) und die zeitliche Erweiterung von zwei auf fünf Stunden. Die Kosten für diese Gruppe kann mit dem Pflegegrad 1 (Betreuungs- und Entlastungs-

leistung) mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Damit das Thema Demenz auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten nicht in Vergessenheit gerät, starten wir mit unserem Projekt Go4Cognition in die zweite Testphase. Geistige Fähigkeiten nehmen mit dem Alter ab, dieses möchten wir durch das dreijährige Forschungsprojekt Go4Cognition hinauszögern (siehe dazu auch Bericht auf Seite 4 dieser Ausgabe).

Das Seniorenzentrum Gute Hoffnung mit dem angeschlossenen Quartiersbüro Sterkrade-Mitte beteiligt sich gemeinsam an diesem Projekt. Verschiedene Spezialisten bestehend aus Neuropsychologen, Sportwissenschaftler, Pflegewissenschaftler und Technikern entwickelten eine Trainingsmethode, die die geistigen Fähigkeiten verbessert oder zumindest auf dem aktuellen Niveau hält. Dabei werden sowohl die Bewegung als auch die geistige Fitness trainiert.

Wer hat Interesse an unserem Projekt „Durch Bewegung das Gedächtnis fördern“? Was kann man aktiv dagegen machen?

Wer kann Projektteilnehmer werden?

Melden Sie sich bei uns, um an dieser Studie teilzunehmen.

Für ihr leibliches Wohl sorgt das Bistro nach jeder Trainingseinheit mit einem kostenlosen Mittagessen.

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 • 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



Die fortschreitende Demenz führt zur erheblichen Beeinträchtigung der Selbstbestimmung und Entscheidungsfähigkeit.

Aus diesem Grunde bietet das Seniorenzentrum Gute Hoffnung Leben allen Bewohnern*innen die Versorgungsplanung für die letzten Lebensphase durch eine Gesprächsbegleiterin an. Selbstverständlich werden nach Wunsch die Angehörigen oder Betreuungspersonen mit einbezogen.

Die leitende Quartierskoordinatorin Beate van de Leest ist die ausgebildete Gesprächsbegleiterin nach § 132g SGBV (Advance Care Planning – Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase) seit Februar 2020.

In vertrauensvollen Gesprächen wird den Bewohner*innen Raum gegeben, eigene Wünsche und Vorstellungen, Sorgen und Ängste zu äußern. Sie werden umfassend informiert und beraten, um Sicherheit, Selbstbestimmung und Würde in der letzten Lebensphase zu gewähren. Insbesondere dann, wenn Sie im Ernstfall vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr einwilligungsfähig sind.

Diese Gespräche sind keine einmaligen Handlungen, sondern eine kontinuierliche Begleitung. Die Gespräche werden für die Bewohner*innen dokumentiert.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn sie die Vielfältigkeit unserer Arbeit im Quartiersbüro miterleben würden. Haben Sie Fragen zu den Themen:

- Projektteilnehmer gesucht
- Vermittlung von Gesundheit und Hilfsangeboten
- Vermittlung und Beratung von Hausnotrufsystemen
- Sportangebote
- Tagesausflüge u.v.m.

Wir sind mit unserem Team im Quartiersbüro Sterkrade-Mitte für Sie da.

Kontakt

Quartiersbüro
Sterkrade-Mitte
An der Guten Hoffnung 4
46145 Oberhausen
Beate van de Leest/Leitung
Telefon 0208-88253273
b.vandeleest@gutehoffnung.de

Bettina Kraft
Quartierskoordinatorin
Telefon 0208-88253251
b.kraft@gutehoffnung.de

Aufgrund der Corona-Pandemie können Veranstaltungen und Termine verschoben oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand bei den Veranstaltern!



Quartiersbüro Oberhausen-Ost: Cookies, WhatsApp & Co.

„Was sind Cookies, muss ich diese annehmen und wie sieht es überhaupt mit dem persönlichen Datenschutz aus?“ Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Seniorinnen und Senioren, wenn sie sich mit dem Thema Handy- oder PC-Nutzung beschäftigen. Die zunehmende Nutzung digitaler Endgeräte nimmt auch das Quartiersbüro Oberhausen-Ost in Kooperation mit der Lebenshilfe Oberhausen e.V. vor Ort seit Jahresbeginn verstärkt wahr. „Schon seit längerer Zeit werden immer häufiger Fragen zur Hard- oder Software in Bezug auf Handys an uns herangetragen, verbunden mit der Bitte, doch geeignete Kurse im Stadtteil anzubieten. Die Bürgerinnen und Bürger möchten ein Angebot vor Ort und nicht quer durch Oberhausen fahren“, berichtet Andrea Auner, Quartierskoordinatorin für den Bereich Oberhausen-Ost.

Von Jens Knetsch

Nicht zuletzt auf Grund der Corona-Pandemie nehmen Seniorinnen und Senioren auch im hohen Alter das Handy zur Hand, um mit ihren Lieben oder Freunden über diese Medien in Kontakt zu treten (siehe auch Sei-

te 2 und 3 dieser Ausgabe). „Dabei ist die Altersgrenze nach oben hin offen“, wie Auner berichtet. Aus den persönlichen Kontakten weiß sie, dass Frauen und Männer auch im Alter von 75 bis über 90 Jahren ein Handy nutzen, das gar nicht immer zwangsläufig ein Smartphone sein



muss. „Bei der Handhabung kommen aber mache Nutzer an ihre Grenzen und auch ich kann nicht immer helfen“, erklärt Auner. Dabei handelt es sich oftmals um ganz einfache Dinge, die ein Fachmann mit wenigen Klicks beheben kann, und seien es nur ein paar falsche Einstellungen, die rückgängig gemacht werden müssen. Auch der Austausch mit einem geübteren Nutzer kann viele Probleme lösen, doch besteht hier eine besondere Schwierigkeit:

„Gerade in diesen Zeiten ist ein persönliches Netzwerk für alle Lebenslagen wichtig. Bei technischen Schwierigkeiten sind es ja oftmals die Kinder oder Enkel, die zur Seite stehen. Doch sie sind nicht immer verfügbar. Aber gerade im konkreten Umgang mit den Geräten hilft ein vis-à-vis-Kontakt sehr.“ Ganz kontaktlos gehe es dann eben doch nicht immer. Dazu komme, dass die Senioren durchaus interessiert seien, den Umgang mit den technischen Geräten unter

Anleitung durch einen erfahrenen Nutzer zu üben.

Schon lange war das Quartiersbüro Oberhausen-Ost auf der Suche nach einer ehrenamtlich tätigen Unterstützung. Diese wurde in Person eines engagierten Bürgers aus der direkten Nachbarschaft bereits gefunden. Für das Quartiersbüro Oberhausen Ost ist der gelernte Rundfunk- und Fernsehtechniker ein echter Glücksfall: „Wir überlegen gemeinsam, wie wir schon bald eine Art »Handy-Sprechstunde« anbieten können. In der aktuellen Situation haben wir zunächst an ein telefonisches Angebot gedacht, denn für die Lebenshilfe steht der Schutz der Gesundheit aller Beteiligten an erster Stelle. Dabei haben wir die freiwilligen Helfer ebenso im Blick wie die ratsuchenden Seniorinnen und Senioren. Sobald aber eine Handy-Sprechstunde wieder vor Ort möglich ist, können alle Fragen rund um das Handy auch im direkten Austausch besprochen werden. Die Beachtung und Einhaltung aller notwendigen Abstands- und Hygieneregeln bleibt dabei selbstverständlich“, berichtet die Quartierskoordinatorin. Nutzer könnten dann mit ihrem Gerät den Fachmann aufsuchen und diesen um Rat fragen. Diese Möglichkeit der Unterstützung sei für den Abbau von Barrieren bei der Nutzung digitaler Medien aktuell von großer Bedeutung.

Aus den ersten Erfahrungen mit dem neuen Sprechstundenangebot will man Schlüsse ziehen, wie die Quartiersarbeit optimiert werden kann. Angebote wie Handy- oder PC-Schulungen, der Umgang mit Software (z.B. Apps), aber auch digitale Kommunikation mit anderen Personen durch die Nutzung von WhatsApp oder Video-

Das Leistungsangebot unserer Werkstätten

Gartenpflege

Elektronik

Metall

Verpackung

Druck u. Papier

Autoaufbereitung



Konfektionierung

Versandservice

Archivierung

Montagen

Fensterbau

Oberflächenbearbeitung

Lebenshilfe Oberhausen gGmbH

Sterkrader Venn 2 - 46145 Oberhausen
Telefon 0208 - 99628-0 - Fax 0208 - 99628-50
E-Mail: info@lebenshilfe-oberhausen.de - www.lebenshilfe-oberhausen.de

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

Chats seien denkbar. „Hier müssen wir allerdings die aktuelle Situation im Auge behalten. Solange gemeinsame Treffen in Gruppen nicht möglich sind, können wir das leider nicht anbieten“, so Andrea Auner. Aber vielleicht ergeben sich aus der »Handy-

Sprechstunde« noch weitere neue Möglichkeiten ...

INFO

Termine und weitere Informationen zur geplanten »Handy-Sprechstunde« des Quartiersbüros Oberhausen-Ost erhalten Sie

über die Quartierskoordinatorin Andrea Auner: Telefon 0151 15 65 95 16 (jeden Dienstag und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr oder E-Mail: a.auner@lebenshilfe-oberhausen.de.



Die Quartiersbüros auf einen Blick:

Wegen der Corona-Pandemie 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 14
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 41
46147 Oberhausen
Telefon 0208-85 000 81
quartiersbuero@
awo-oberhausen.de

Osterfeld

pro wohnen e.V.
Wasgenwaldstraße 49
46119 Oberhausen
Telefon 0208-9606945
prowohnen@t-online.de



Unterstützungsangebote

Fragt man ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, was sie sich für die Zukunft wünschen, steht oft der Wunsch nach einem langen Verbleib in den eigenen vier Wänden sowie im gewohnten Umfeld an einer der vorderen Stellen. Dieser Wunsch ist verständlich, jedoch in vielen Stadtteilen Oberhausens bislang nicht immer umsetzbar gewesen, da es an der entsprechenden Infrastruktur mangelte. Dem möchte man nun vermehrt und aktiv entgegenwirken: Bereits seit 2019 wurden daher sukzessive sechs dezentrale Quartiersbüros im Stadtgebiet eingerichtet.

Mit der Quartiersorientierung der Seniorinnen- und Seniorenarbeit soll es den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern nicht nur ermöglicht werden, möglichst lange im eigenen Wohnraum leben zu können, sondern auch, um bedürftigen Seniorinnen und Senioren verschiedene Hilfsangebote zuteilwerden zu lassen.

Das ZAQ als kompetenter Partner der Quartiersbüros

Die Quartiersbüros für Seniorinnen und Seniorinnen sind unter Federführung des städtischen Bereiches Chancengleichheit in Kooperation mit lokalen Trägern organisiert und dienen als Erstanlaufstellen für Beratung und Informationen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Hilfsmittel, Kultur, Freizeit, Ehrenamt, Haushaltsnahe Dienstleistungen, Wohnen und Begegnung. Um kleine Hilfen im Alltag für Seniorinnen und Senioren zu ermöglichen, bekommen die Quartiersbüros jetzt auch Unterstützung vom Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V. (ZAQ), das seit mehr als 36 Jahren Menschen jeden Alters bei der be-

ruhlichen sowie persönlichen Weiterentwicklung begleitet und bewusst soziale Verantwortung übernimmt.

Die Mitarbeitenden des ZAQ unterstützen in den Quartieren bei der Umsetzung vielfältiger Angebote: Je nach Quartier können das alltägliche Aufgaben wie Einkaufen oder die Begleitung zu Terminen sein, aber auch die Unterstützung bei der Durchführung von verschiedenen Kultur- und Freizeitaktivitäten bis hin zur Übernahme ergänzender Aufgaben bei der Wartung und Instandhaltung sein. Das Hauptziel ist hierbei, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Gestaltung ihres Alltags zu begleiten und sie weiterhin bestmöglich am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der einzelnen Quartiersbüros bieten individuelle Beratungen an. Sie können sich gerne an die Quartierskoordinatorinnen wenden (siehe dazu Auflistung linke Spalte).

Was leisten eigentlich Betreuungsdienste?

Seit 2018 gibt es den Betreuungsdienst Home In stead in Oberhausen. Wir haben genauer nachgefragt.

Home In stead bedeutet „Daheim statt Heim“ – was verbirgt sich dahinter?

Ralf Kaiser, Geschäftsführer:

Unsere Betreuungskräfte unterstützen Senioren so in ihrem Zuhause, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Gleichzeitig entlasten wir damit auch ihre pflegenden Angehörigen.

Worin besteht denn die Unterstützung?

In einer umfassenden Alltagsbegleitung, weil wir z.B. einkaufen, Arztbesuche begleiten, kochen, im Haushalt unterstützen oder vorlesen. Bei der körperlichen Grundpflege unterstützen wir ebenfalls, oft mit ambulanten Pflegediensten zusammen. Wir beraten dazu auch gerne kostenlos.

Wie ist eine Betreuungskraft ausgebildet?

Wir bieten eine Weiterbildung in einem mehrstufigen Schulungsprogramm an, die es nur bei Home In stead gibt. Dazu gehören auch spezielle Themen wie der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Die Schulungen erfolgen regelmäßig. Begleitet werden die Betreuungskräfte durch unsere Pflegedienstleitung.

Wie ist das alles bezahlbar?

Da Home In stead eine Pflegekassenzulassung hat, können entsprechende Leistungen über die Pflegekassen abgerechnet werden. Wir bieten sogar Kurzzeit- und Verhinderungspflege in den eigenen vier Wänden an. Wenn pflegende Angehörige sich selbst eine Auszeit nehmen wollen, dann springen wir ein. Der zeitliche Rahmen ist dabei völlig flexibel – bis hin zur 24-Stunden-Betreuung.

Und noch etwas: Wir achten sehr darauf, dass unsere Kunden und unsere Betreuungskräfte auch gut zusammenpassen.

Kontakt

Betreuungsdienste Daheim umsorgt GmbH
Marktstraße 163, 46045 Oberhausen
Telefon 0208 810828-0
oberhausen@homeinstead.de
www.homeinstead.de/289

Betreuung bei Demenz?

Geht auch zuhause.

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Wir entlasten pflegende Angehörige.

Home In stead hat jahrzehntelange Erfahrung und eine hohe Kompetenz in der Betreuung von Demenzkranken. Spezielle Betreuungskräfte werden für den Umgang mit Erkrankten geschult – sorgfältig und professionell, in einem neunstufigen Demenz-Training.

Unser Anspruch ist es, dass Betroffene so lange wie möglich im vertrauten Zuhause leben können und sich wohl fühlen. Unser Ziel ist es außerdem, Sie als pflegende Angehörige bei Ihrer wichtigen Aufgabe zu unterstützen und zu entlasten.

Eine Auswahl aus unseren Leistungen:

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Demenzbetreuung

Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Betreuungsdienste
Daheim umsorgt GmbH
Tel.: 0208 810828-0
www.homeinstead.de/kompetenz-demenz

Jeder Home In stead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2020 Home In stead GmbH & Co. KG

Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Befragung von Seniorinnen und Senioren in Oberhausen

Neue Impulse für die Arbeit im Quartier

Wie wollen wir in Zukunft zusammenleben, fühle ich mich in meiner Umgebung wohl, wie weit ist der Weg zum nächsten Arzt oder zum Supermarkt? Um die „Lebenslagen von Seniorinnen und Senioren im Jahr 2020“ in der Stadt zu erfragen, wurden über die sechs Oberhausener Quartiersbüros eine Befragung in der relevanten Zielgruppe durchgeführt. Bei den Erhebungen wurde auch die einzelnen Quartiere näher beleuchtet. Alle sechs Einrichtungen konnten für ihre weitere Arbeit wertvolle Erkenntnisse erlangen und neue Aktionsfelder ermitteln, die allesamt aus den Ansprüchen und Bedürfnissen der Befragten resultieren.

Von Jens Knetsch

Eine Erhebung in Zeiten der Corona-Pandemie ist sehr schwierig, darüber waren sich alle TeilnehmerInnen der ersten empirischen Befragungen über die „Lebenslagen von Seniorinnen und Senioren“ einig. „Natürlich wollten wir gerne das persönliche Gespräch suchen, Menschen zu Hause besuchen oder auf dem Marktplatz treffen“, berichtet Thomas Heipcke, Quartierskoordinator des Quartiersbüros Sterkrade-Nord, welches sich in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt befindet. Da im Befragungszeitraum von März bis April 2020 persönliche Treffen aber vermieden werden sollten, griffen er und die fünf Koordinatorinnen der anderen Quartiere aus Oberhausen verstärkt zum Telefon. „Wir haben in Interview-Situationen die Be-

darfe der Menschen erfahren und zu Papier bringen können“, berichtet Andrea Auner, Quartierskoordinatorin Oberhausen-Ost (in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe).

Zusammen mit dem Bereich Chancengleichheit der Stadt Oberhausen und dem Forschungs- und Entwicklungsexperten Ingolf Rascher (AAL Akademie) wurde zu Beginn des Jahres bereits ein mehrseitiger Fragenkatalog entwickelt. Nach Beendigung des Erfassungszeitraums wurden insgesamt 259 Fragebögen ausgewertet. „Anhand der Ergebnisse lassen sich die Zahlen zum einen kumuliert bewerten, aber auch einzeln auf jedes der sechs Quartiersbüros in Oberhausen herunterbrechen“, berichtet Ingolf Rascher. Insgesamt seien über 90 Prozent der Be-

fragten zufrieden mit ihrem Quartier und leben gerne dort. In Notlagen wissen die Seniorinnen und Senioren, dass sie auf die Hilfe ihre Nachbarn zählen können, viele von ihnen kennen diese persönlich (76,8 Prozent). Was einladende Orte für Gespräche, Treffen oder Netzwerkaustausch angeht, so wünscht sich die Zielgruppe allerdings viel mehr Möglichkeiten im wohnungsnahen Umfeld (57,2 Prozent). Die (haus-)ärztliche Versorgung bewerteten insgesamt 52,9 Prozent mit gut. Rein subjektiv stellen 52,9 Prozent der älteren Befragten für sich fest, dass sie selbst bei gesundheitlichen Problemen gut in der eigenen Wohnung leben können. Informationen für sich und ihr Leben nehmen sie bei Arzt-Besuchen (48,3 Prozent) oder Apotheken (55,2 Prozent) wahr, aber auch die Quartiersbüros werden gezielt als Quelle aufgesucht (37,1 Prozent). „Es zeigt sich, die Einrichtungen sind schon jetzt – nach kurzer Zeit – bekannt und werden als Informations- und Beratungsstelle angesehen“, erklärt Rascher.

Auch auf den Bereich der Digitalisierung ist der Fragebogen eingegangen. So gaben 72,6 Prozent der befragten Zielgruppe an, dass sie technische Systeme nutzen würden. „Hier wurde speziell nach dem Hausnotruf, aber auch nach Sensoren, die Stürze melden, gefragt“, berichtet Dezernent Ralf Guldenzopf. „Dennoch hat mich diese Auswertung sehr positiv überrascht. Zeigt es doch, dass die Bereitschaft, diese wertvollen Systeme zu nutzen, bereits existiert und dass es richtig war, die Bedeutung dieser Geräte zielgerichtet zu kommunizieren.“ Auch die wohnungsnah Versorgung wissen viele der Befragten zu schätzen. „Die wohnungsnah Versorgung konnte durch die Angebote der Quartiersbüros, was Beratung und Informationsvermittlung angeht enorm ausgebaut werden. Das dokumentieren die aktuellen Zahlen der Büros, die bereits jetzt schon über 3.000 Beratungen durchgeführt haben“, so Britta Costecki, Leiterin des städtischen Bereiches Chancengleichheit. Die Zufriedenheit in



v.li.: Ingolf Rascher (AAL Akademie), Andrea Auner (Quartierskoordinatorin Oberhausen-Ost), Thomas Heipcke (Quartierskoordinator Sterkrade-Nord) und Dezernent Ralf Guldenzopf stellten die Auswertung zur Befragung über die Lebenslagen von Seniorinnen und Senioren in Oberhausen vor und berichteten über die Ergebnisse der Erstbefragung.

Foto: jck | CONTENT NEWS

puncto Einkaufsmöglichkeiten und Arztbesuche ist, wie den Auswertungen zu entnehmen war, sehr hoch.

Die sechs Quartiersbüros, die durch die Stadt Oberhausen finanziert werden und sich alle in Kooperation mit einem externen Träger befinden, können aus den Erhebungen nun wichtige Informationen für ihre weitere Arbeit ziehen. Auf eines der entstandenen „Aktionsfelder“ geht Thomas Heipcke bereits ein: „Sterkrade-Nord hat leider keine Kultur-Struktur. Hieran werden wir gezielt arbeiten. Durch unsere neue AWO-Begegnungsstätte schaffen wir es, Räumlichkeiten für Treffen zur Verfügung zu stellen. Auch möchten wir eigene sportliche Angebote schaffen“, so der Quartierskoordinator. Zusammen mit Vertretern der Kommunen, des Bereichs Chancengleichheit der Stadt Oberhausen, aber auch mit den Quartiers-

koordinatorInnen wurden fünf „Aktionsfelder“ ausfindig gemacht, welche in den kommenden Monaten gezielt gefördert werden sollen.

Neben kostengünstigen Räumlichkeiten zum Austausch soll ebenfalls über die Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeiten sowie über das Angebot von Vereinen (wie etwa Sport und Kultur) informiert werden. Bewegungsanreize tragen zur Gesundheit im Alter bei, deshalb sollen solche Anreize für die Seniorinnen und Senioren neu konzipiert werden. Da das Wissen über technische Assistenzsysteme für ein altersgerechtes Leben bereits vorhanden ist, werden zunehmend auch soziale Kontakte per Video-Chat forciert. Ob ein Austausch mit dem Arzt oder mit Angehörigen – neue Angebote sollen in Zukunft die ältere Zielgruppe weiter über den technischen Fortschritt informieren.

Gasometer 2021

Das zerbrechliche Paradies

Frühjahr 2021

DLR Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt

EGLV

EVO TEL. UNTER STR. GEO WDR NABU

Ludwiggalerie 2021

ART ABOUT SHOES
Von Schnabelschuh bis Sneaker
HEINER MEYER
Deutsche Pop Art im Stiletto-Format
17. 1. – 24. 5. 2021

Im Kleinen Schloss ...

WALTER KUROWSKI
Künstler Karikaturist Kulturlegende
Eine Werkschau von 1956–2015
31. 1. – 30. 5. 2021

Wunsch-Erfüller für „Patenkinder“ gesucht: Im Alter der Jugend eine Freude machen

Seit vielen Jahren ist die Wunschbaum-Aktion des Centro Oberhausen, Europas größtem Einkaufs- und Freizeitzentrum, ein wichtiger Bestandteil in der Weihnachtszeit. Doch in diesem Jahr machen Änderungen vor Traditionen nicht halt: so wurde die Aktion in »Santa's Wunschzug« umbenannt. Sinn und Zweck bleiben aber nach wie vor gleich: Ältere Menschen aus Oberhausen und der Umgebung erfüllen ebenso die Wünsche von Kindern und Jugendlichen aus der Region, wie Jugendliche, Schulklassen, Kindergarten-Gruppen oder Familien. „In diesem Jahr wird es eine besondere Herausforderung“, weiß Markus Römer, Marketing Manager des Centro. Knapp 1.600 Wünsche sollen erfüllt werden, damit Kindern aus sozial schwachen Familien und Heimen an Weihnachten Wünsche erfüllt werden.

„Anfangen hat alles einmal vor 13 Jahren mit knapp 700 Wünschen“, blickt Marcus Remark, Center Manager, zurück. Die stetige Nachfrage der Centro Gäste ließ die Aktion wachsen, dabei übernehmen sie den wichtigsten Part: Die Erfüllung der zahlreichen Wünsche. Dabei sind die Ideen der Kinder- und Jugendlichen aus Heimen und Jugendeinrichtungen aus Oberhausen, Essen, Bottrop und Mülheim vielfältig. Von Brett- oder PC-Spiele über Schmuck, Musik, Fan-Utensilien und Parfüm bis hin zu

Fashion-Artikeln reichen ihre Weihnachtswünsche.

In der Zeit vom 14. November bis 17. Dezember 2020 kann »Santa's Wunschzug« im Erdgeschoss des Centro aufgesucht werden. Dort erhalten alle Gäste, die an der Aktion teilnehmen wollen, von den Centro Mitarbeitern eine Karte ihrer Wahl ausgehändigt. Darauf sind drei Wünsche jeweils eines Kindes zu finden. Mit diesem „Wunschzettel“ an der Hand gehen die Gäste im Centro auf Einkaufstour und erfüllen

ein, zwei oder gar drei kleine Träume für das „Patenkind“. Jeder Wunsch hat einen Wert von circa 25 EUR. Haben es die Centro Besucher eilig, sind nicht gut zu Fuß oder wollen nur die Aktion unterstützen, kauft das Centro-Team für sie ein.

„In diesen schwierigen Zeiten hoffen wir stark darauf, dass ältere Bürgerinnen und Bürger ihr Herz öffnen und der Jugend eine Freude machen möchten“, erklärt Markus Römer. So können Wunschkarten durch Kinder und Enkel abgeholt und mit Oma und Opa besprochen werden. Auch ist es möglich 25 EUR oder mehr sofort vorort abzugeben. „Das Geld wird, wie in den zwölf Jahren zuvor, dann in ein Geschenk investiert. Ab dem 20. Dezember werden die vielen Päckchen und Pakete in einem vollgeladenen Lkw an die Heime und Einrichtungen durch die jungen Rotarier ausgeliefert. Ein wunderbares Weihnachtsfest wird Wirklichkeit. Funkelnde Augen, rote Bäckchen und strahlendes Kinderlachen inklusive. (jck/ CONTENT NEWS)



Die Centro Aktion befindet sich bis zum 19. Dezember 2020 im Erdgeschoss des Centro.

Wunsch-Erfüller 2019: Die Basketball-Jugend von Adler Union-Frintrop erfüllte einige sportliche Wünsche.

UNEXPECTED CHRISTMAS

*Schenken ist schön,
den Rest machen wir für Sie!*

Vertrauen Sie Santa's Wunschzug
und helfen Sie bedürftigen Kindern
der Region mit nur 25 €.

14.11. -
17.12.

Mit freundlicher
Unterstützung der

WAZ

centro

Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V.

Da-sein trotz Corona. Der Hospizverein hält sich an alle geltenden Vorschriften und bietet Begleitungen und Beratung telefonisch oder, wenn möglich, auch persönlich an.

Wird ein Mensch von schwerster Krankheit bedroht, verändert sich das ganze Leben. Nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen beginnt eine schwere Zeit. Das Ambulante Hospiz Oberhausen unterstützt in dieser schweren Zeit.

Bei einem beratenden Erstgespräch mit dem Patienten und seinen Angehörigen wird herausgefunden, welche Unterstützungsmöglichkeiten noch benötigt werden (beispielsweise Pflegebera-

tung, Wohnberatung, Infos zur Schmerztherapie, Pflegediensten und soziale Beratung). Falls die Familie es wünscht, wird eine qualifizierte, ehrenamtliche MitarbeiterIn ausgewählt, die die

Familie individuell und kontinuierlich unterstützt. Die Inhalte der Begleitung sind immer unterschiedlich und richten sich nach den Wünschen der Betroffenen. Das können Besuche zum Zuhören, Reden oder Schweigen sein, Unterstützung in der Alltagsgestaltung, Begleitung zu Ärzten oder Behörden oder ein Da-sein, Aushalten und Mittragen. Bei allen Begegnungen werden die geltenden Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen eingehalten.

Des Weiteren bietet der Verein auch Beratung zu Vollmacht und Patientenverfügung an sowie Unterstützung und Begleitung in Trauersituationen.

Wenn auch Sie die Angebote des Ambulante Hospizes in Anspruch nehmen oder die Hospizarbeit unterstützen möchten, gibt es weitere Informationen unter Telefon (0208) 810 11 10.

Das Ambulante Hospiz sucht immer wieder Ehrenamtliche und qualifiziert sie zu Sterbe- und Trauerbegleitern aus. Darüber hinaus braucht es aber auch viele „Helfende Hände“, die das Ambulante Hospiz in der Öffentlichkeitsarbeit – z. B. beim jährlichen Hospiztag – unterstützen. Möchten Sie sich engagieren oder haben Sie Fragen, melden Sie sich beim

Ambulantes Hospiz
Oberhausen e.V.
Telefon (0208) 810 11 10



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



Gänsehaut pur:

Spannende Krimi-Unterhaltung aus Oberhausen

Ob an einem lauen Sommerabend oder in der dunkleren Jahreszeit mit einer warmen Decke eingekuschelt – ein packender Krimi lässt einen so schnell nicht los. Besonders dann nicht, wenn Leserinnen und Leser die Ortschaften, Straßen oder Restaurants kennen, in denen sich die Protagonisten herumtreiben. Wie im Falle des Oberhausener Krimi-Autoren Marco Riegel, der seine Ermittler-Duos in Oberhausen und Umgebung ermitteln lässt.

Von Jens Knetsch

„Das Interesse, selbst einmal eigene Krimis aus Oberhausen zu schreiben, lag nahe“, berichtet Autor Marco Riegel, der seit nunmehr 15 Jahren als Schriftsteller tätig ist. „Ich selber habe einen

Bezug zum Ruhrgebiet, da ich hier aufgewachsen bin“, so der 55-Jährige im Gespräch mit »silbergrau«, der Oberhausener Seniorenzeitung.

Und so lässt Jörg Skowronek, wie der Autor mit bürgerlichem Namen heißt, seine Protagonisten zu bekannten Schauplätzen in Oberhausen

abseits von Gasometer oder Centro reisen, um kriminaltechnische Nachforschungen anzustellen.

„Die Recherche ist wirklich eine Leidenschaft geworden“, berichtet Skowronek. Dabei zieht es den Krimi-Autoren auch schon einmal ins benachbarte Bottrop, Essen oder Dinsla-



ken. Gleich vier Werke sind von Marco Riegel bislang erschienen. Ermittelte in den ersten beiden Werken noch das Duo Simone Vollmer und Sven Gruner, so wurden die beiden letzten Fälle von Jule

Suttler und Christian Bast gelöst. „Gänsehaut pur“, so liest sich eine Rezension unter dem Erstlingswerk. Der zweite Fall hatte „Stalking“ zum Thema. In diesem Jahr ist der vierte Krimi „Suttler und die alte Dame“ erschienen. „Ein gelungenes Verwirrspiel mit vielen Verdächtigen (...). Die Handlung lässt einen bis zum Schluss nicht mehr los. Es liest sich von Anfang bis Ende so geschmeidig, wie man es sich nur wünschen kann“, so das Urteil eines Lesers, verbunden mit einer klaren Lesempfehlung.

„Als Autor ist es mir wichtig“, erklärt Riegel, „dass meine Werke nicht nur bei den großen Online-Buchhandlungen wie amazon oder Thalia zu finden sind. Ich freue mich immer, wenn auch die Örtlichkeiten, in denen eine Handlung spielt, Bücher verkaufen möchten.“ So gibt es Riegel-Werke natürlich in der »Königsharder Buchhandlung« zu kaufen. „Darüber hinaus ist es für mich sehr spannend, mit Lesern in einen Austausch zu treten“, so der Schriftsteller, der selbst in Oberhausen-Osterfeld beheimatet ist. Viele folgen und diskutieren mit ihm auf Face-

book. Anfangs sei es schwierig gewesen. „Erst nachdem ich professionelle Hilfe in Anspruch genommen habe, ging es vorwärts“, so der Autor. Bei lokalen Lesungen in Hofläden, Gaststätten oder Literaturstudios ist er aber auf sich alleine gestellt. „Vor einem Mikrofon zu stehen und zu lesen – auch das musste ich erst einmal lernen. Leider sind in diesem Jahr alle Lesungen ausgefallen“, zuckt der Erfinder von vier Kriminalermittlern die Schultern. Doch er blickt nach vorne: „Die Zeit habe ich genutzt, um den nächsten Krimi vorzubereiten und mein Kinderbuch weiterzuschreiben.“



Sie kennen auch einen Autoren, eine interessante Person, das liebenswerte Herzstück Ihres Stadtteils, den Mittelpunkt Ihres Lebens oder möchten einfach einmal etwas loswerden? Dann freuen wir uns über Ihren Vorschlag und Ihre Kontaktaufnahme. Sie erreichen uns am besten über unsere E-Mail-Adresse silbergrau@schnugmedia.de.

AKTION!
Wir verlosen 3 Krimis von Marco Riegel! Entweder als Weihnachtsgeschenk oder zum Selberlesen. Schreiben Sie eine E-Mail an silbergrau@schnugmedia.de – Stichwort Marco Riegel – und springen Sie so in den Lostopf. Die Gewinner werden ab dem 11. Dez. 2020 ermittelt und nachfolgend per E-Mail informiert.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ASO-Geschäftsführerin Petra Stecker
Foto: jck/CONTENT NEWS

Beruflich jedes Treppchen genommen

Wechsel bei den ASO Alteneinrichtungen gGmbH

Es gibt viele schöne Geschichten aus der Welt, wo es ein Tellerwäscher zum Millionär geschafft hat. Ganz kann Petra Stecker dem Vergleich nicht standhalten, denn weder ist sie Millionärin noch Tellerwäscherin. Und doch hat auch die 57-Jährige einen beeindruckenden und erfolgreichen Werdegang hinter sich. Als Auszubildende in der Krankenpflege hat sie einst begonnen, jetzt ist sie nach vielen beruflichen Aufgaben und Weiterbildungen seit wenigen Wochen als neue Geschäftsführerin der ASO Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen gGmbH tätig.

Von Jens Knetsch

Am 1. September 2020 hat Petra Stecker (Foto oben) die Geschäftsführung der städtischen Tochter an der Elly-Heuss-Knapp-Straße in Sterkrade übernommen. „Ich wollte mich einer neuen Herausforderung stellen und habe diese bei der ASO gesehen“, erklärt die gebürtige Krefelderin im persönlichen Gespräch mit der »silbergrau«-Redaktion. Seit mehreren Wochen hat sich die Nachfolgerin von Udo Spiecker bereits einen Überblick über die vielen Bereiche, Einrichtungen und Mitarbeiter*innen verschaffen und erste Visionen vorstellen können. „Ja, ich möchte neue Konzepte einbringen. In meinem Kopf wächst das schon etwas heran“, berichtet die 57-Jährige selbstbewusst. Dabei kann die leidenschaftliche Gärtnerin auf einen beeindruckenden Lebenslauf zurückblicken. „Ich habe beruflich wirklich jedes Treppchen genommen“, lacht sie. Sie weiß eben genau, was es bedeutet, wenn einem der knapp 240 Mitarbeiter beruflich etwas auf der Seele

brennt. „Ich weiß, wie der Alltag auf der Station läuft, aber auch, was umsetzbar und praktikabel ist.“

Dennoch ist sie mit viel Engagement angetreten, mit dem Wunsch, etwas anzustoßen. So soll in Zukunft ein niederschwelliger Zugang zu allen ASO-Bereichen ebenso möglich sein wie die Einrichtung einer Kurzzeitpflege mit Rehabilitationsansatz. „Dienstleistungen zur Mobilität und Rehabilitation könnten direkt bei den Menschen stattfinden.“ Freie Raumkapazitäten in Doppelzimmern könnten etwa für ein Angebot für Physiotherapie oder ein leichtes Fitnessprogramm genutzt werden.

Über allem schwebt aber der Gedanke, das Gelände an der Elly-Heuss-Knapp-Straße sowie das Louise-Schroeder-Heim im Rahmen einer Quartiers-Entwicklung zu etablieren und dabei auch den Bürgerinnen und Bürgern im Stadtteil durch attraktive Angebote zugänglich zu machen. „Die Quartiersarbeit hat für mich ein hohes Potenzial“, berichtet Stecker, die hierin

auch eine kommunale Verantwortung sieht. So könne das Café, welches im Neubau des Heims entstehe, auch der Allgemeinheit offenstehen. Auch im Elly-Heuss-Knapp-Haus stehen Änderungen an. „Je mehr Anlaufstellen es gibt zum Austausch, zum Netzwerken, zur Begegnung und je mehr Antworten dort jeder Besucher erhält, desto mehr schaffe ich es, Vertrauen in die Örtlichkeit oder das Quartier aufzubauen.“ Mit neuen, innovativen Impulsen ist also schon bald in Sterkrade zu rechnen.

Durch viele Gespräche hat die neue Geschäftsführerin der ASO erfahren, dass ein großer Bedarf besteht. Anfang des neuen Jahres werde man die Konzepte verfeinern. Auch in der Außendarstellung wird sich etwas tun. Schon bald soll eine neue Website über die Angebote, Dienstleistungen sowie die Heim- und Wohnmöglichkeiten informieren. Petra Stecker kann es beim Gang über das Gelände kaum abwarten, bis es endlich Frühling wird und mögliche Lockerungen der Corona-Maßnahmen wieder öffentliche und gemeinsame Treffen zulassen. „Die Parkanlage hier ist ein Traum. Ich sehe schon ein Eisbüdchen stehen und kleine Marktstände ... Träumen, das wird man ja wohl dürfen ...“ Bis es jedoch so weit ist, wird sie mit Hündin „Mia“ wohl noch einige Runden alleine drehen müssen ...

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

Mehr als ein Zuhause: So finanziert die eigene Immobilie den Ruhestand

Wer eine eigene Immobilie besitzt, weiß: Da steckt nicht nur viel Mühe und Zeit, sondern vor allem auch viel Geld drin. Geld, das die Bewohner im Alter gut brauchen können. Denn mit dem Eintritt in den Ruhestand sinken die Einnahmen deutlich.

Eine Immobilienrente holt das Beste aus dem eigenen Zuhause raus: Sie sichert den Verbleib in der vertrauten Umgebung und sorgt gleichzeitig für regelmäßige finanzielle Einnahmen. Senioren ab 70 Jahren verkaufen dabei ihre Immobilie und bekommen im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht sowie eine lebenslange Rente. Beides wird an erster Stelle im Grundbuch abgesichert.

Der Marktführer für Immobilien-Verrentung, die Deutsche Leibrenten AG, gestaltet die Verträge dabei individuell: Vereinbarung einer regelmäßigen monatlichen Rente, auch eine Einmalzahlung oder eine Kombination aus beidem. Und bei einem Umzug ins Pflegeheim sor-

gen die Einnahmen aus der Vermietung noch einmal für zusätzliches Geld. Ihre finanziellen Sorgen sind Senioren damit los. „Und auch um die Instandhaltung kümmern selbstverständlich wir uns. Denn genau wie die Bewohner, haben wir ein Interesse am Erhalt der Immobilie“, erklärt Friedrich Thiele, Vorstandsvorsitzender der Deutsche Leibrenten AG. „Mit einer Rente aus Stein haben Senioren damit alles richtig gemacht und sind finanziell abgesichert im vertrauten Zuhause.“

Interessiert? Dann lassen Sie sich von Kooperationspartner Edward Kubis unverbindlich beraten: Telefon (02 01) 61 64 740. (Kubis)

Jetzt alles sicher regeln – mit einer Immobilienrente



Kubis Immobilien
Edward Kubis
Düsseldorfer Straße 31
45145 Essen
Telefon: 02 01 61 64 740
info@kubis-immobilien.de



Ein Kooperationspartner der



www.kubis-immobilien.de

THEMA: GESUNDHEIT

Diabetes umfassend behandeln

Die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der Universitätsmedizin Essen (UME) wird mit Qualitätssiegel ausgezeichnet.

Für die hohe Qualifikation der Mitarbeiter und die Erfüllung zahlreicher diabetespezifischer Leistungsmerkmale sowie ein klar definiertes Behandlungs- und Überweisungsmanagement hat die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der Universitätsklinik Essen das Siegel „Zertifiziertes Diabetozentrum Diabetologikum DDG“ von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erhalten. Die DDG zeichnet damit Einrichtungen aus, die eine hohe Qualität in der Diabetesbehandlung bieten. Dazu gehört auch, dass das gesamte Diabetesteam jährlich eine Vielzahl von Patienten mit Diabetes betreut und so die nötige Erfahrung für die zuverlässige Diagnose, die optimale Diabeteseinstellung, Patientenschulung und Behandlung sammeln. „Wir freuen uns sehr über diese Anerkennung unseres Engagements“, sagt Klinikdirektorin Prof. Dr. med. Dagmar Führer-Sakel „sie ist für uns ein weiterer Ansporn, unsere Patienten optimal zu behandeln.“

Diabetes ist die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland: Über sechs Millionen Menschen sind betroffen. Weil die Krankheit sehr komplex ist, braucht jeder Patient eine speziell auf ihn zugeschnittene Behandlung. Diabetes verursacht häufig zunächst keine Beschwerden, führt unbehandelt jedoch zu ernstesten Folgeerkrankungen. Denn ein erhöhter Blutzucker schädigt die kleinen und großen Gefäße. Es kann zu Schlaganfall oder Herzinfarkt, Nierenleiden, Amputationen oder Erblindungen kommen. Durch eine gute medizinische Betreuung lassen sich diese Folgeerkrankungen vermeiden. Eine erfolgreiche Diabetesbehandlung erfordert dabei geschultes und erfahrenes Personal, sowohl Fachärzte, die Diabetologen, als auch Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. Das Siegel „Zertifiziertes Diabetozentrum Diabetologikum DDG“ garantiert, dass in der Einrichtung diese hohe Qualifikation vorhanden ist. „In der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der UME arbeiten Ärzte und Diabetesberaterinnen, die umfassende Fachkenntnisse in der Diabetesbehandlung haben. Die Patienten werden darüber hinaus geschult, wie sie den Alltag mit ihrer chronischen Erkrankung am besten meistern“, sagt DDG-Präsidentin Prof. Dr. Monika Kellerer.

Sehr wichtig ist es beispielsweise zu vermitteln, wie sich der Patient richtig Insulin spritzt. In der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der UME erfolgen die Schulungen nach den Richtlinien der DDG: „Der Patient kann sich darauf verlassen, dass die Inhalte dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen“, sagt Kellerer.

Um das Zertifikat zu erhalten, wurde die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der UME ganztägig im Rahmen eines Audits überprüft. Unter anderem musste die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel der Universitätsklinik Essen die leitliniengerechte Betreuung von Diabetespatienten durch Nachweis von Qualitätsstandards und Behandlungszahlen entsprechend der strengen Richtlinien der DDG sowie die Verwendung eines diabetespezifischen Qualitätsmanagementsystems nachweisen. Auch Kooperationen mit anderen Fachärzten wie Augen- oder Nierenärzten wurden gefordert. „Bei Diabetes ist es besonders wichtig, dass die verschiedenen Fachrichtungen gut zusammenarbeiten“, sagt PD Dr. med. Susanne Reger-Tan, Leiterin des Diabetozentrums. Das erhöht die Chance für den Patienten, gefürchtete Folgeerkrankungen, wie Erblindung oder Niereninsuffizienz, zu verhindern. Das Siegel „Zertifiziertes Diabetozentrum Diabetologikum DDG“ gilt



Blutzuckermessung
Foto: Dave Kittel, Essen

für drei Jahre, dann muss die Praxis erneut nachweisen, dass sie die strengen Kriterien der DDG erfüllt.

- • • • •
- **Ein Bierchen in Ehren ...**
- • • • •
- „Im Alter verträgt man Alkohol nicht mehr so gut!“ – an dieser These ist tatsächlich etwas dran.
- • • • •
- Mit den Jahren sinkt der Wasseranteil im Körper, mit der Folge, dass dieselbe Menge Alkohol zu einer höheren Blutkonzentration führt. Außerdem verlangsamt sich der Stoffwechsel im Alter. Das Ethanol wird nicht mehr so schnell von der Leber abgebaut.
- • • • •
- Ergo: Lieber ein Glas Bier oder Wein mit Gedacht und Genuss trinken ...
- • • • •

Für Sie auf einen Blick: Wichtige Adressen der Stadt

Städt. Beratungsstelle für ältere Menschen, Elly-Heuss-Knapp-Str. 1 46145 Oberhausen Telefon 699 65 13

Pflegeberatungsstelle der Stadt Oberhausen Elly-Heuss-Knapp-Str. 1 46145 Oberhausen Telefon 699 651-14/47

Betreuungsstelle der Stadt Oberhausen Techn. Rathaus Bahnhofstraße 66 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 Engagement“ 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 6 28 15 71

Diakonisches Werk Marktstraße 152 46045 Oberhausen Telefon 8 50 08-0

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

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

Arbeiterwohlfahrt Elsässer Straße 17-19 46045 Oberhausen Telefon 85 00 00

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

Mühlenstr. 128
46047 Oberhausen
Tel. 02 08 · 69 80 84 57

Lepkeshof
natürlich gut!

Öffnungszeiten
März - September:
Mo - Fr 09.00 - 18.30 Uhr
Sa 09.00 - 14.00 Uhr

Öffnungszeiten
Oktober - Februar:
Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr
Sa 09.00 - 14.00 Uhr

Obst, Gemüse & mehr

www.lepkeshof.de

Anhebung der Altersgrenze für Blutspender

Eine Fortsetzung des Engagements von Blutspenderinnen und Blutspendern ist auch im Alter möglich und erwünscht! Ab sofort können Bürgerinnen und Bürger bis zu zum 73. Geburtstag Blut spenden, wenn nicht im Rahmen der ärztlichen Untersuchung etwas dagegen spricht. Als Erstspender sollte man nicht älter als 64 sein. In diesen Fällen entscheidet der Arzt beim Blutspendetermin vor Ort über die letztendliche Eignung des Spenders.

Mit der Erhöhung der Altersgrenze trägt das Deutsche Rote Kreuz (DRK) der Entwicklung Rechnung, dass durch den demografischen Wandel unsere Spender immer älter werden und – das muss man auch sagen – oft-

mals äußerst vital sind und somit durchaus noch Blut spenden können.

Dabei gilt immer: Die Sicherheit der Blutspender für das oberste Gebot! „Sollten Sie nicht zur Blutspende zu-

gelassen werden, geschieht dies immer zu Ihrer eigenen Sicherheit und der der Empfänger“, heißt es seitens des DRK.

Der Blutspendedienst würde es sehr begrüßen, wenn die Versorgung der Patienten in naher und weiter Zukunft sichergestellt wäre. Blutspendetermine in Ihrer Umgebung finden Sie unter www.blutspendedienst-west.de/blutspendetermine/



Regional einkaufen beim Bauern „um die Ecke“

Regionale Produkte beim Bauern „um die Ecke“ kaufen – das bietet Obst-Bauer Johannes Scheidt auf seinem Lepkeshof im Drei-Städte-Eck Oberhausen-Essen-Mülheim schon seit vielen Jahren an. Während zur Sommerzeit auf den eigenen Feldern von Besuchern Erdbeeren gepflückt werden können, dürfen im Herbst Äpfel selber geerntet und auch Blumen gepflückt werden.

Über 18 eigene Apfelsorten bietet er an der Mühlenstraße 128 in Oberhausen an, darunter auch den Allergiker-Apfel Santana sowie eigene Erdbeeren, Kirschen und ab 2021 auch Birnen. Vor dem Hofladen finden sich ausreichend Parkmöglichkeiten. Ab Ende November wird ein Teil des hinteren Hofes zum Weihnachtswald. Dann näm-

lich verkauft Bauer Scheidt eigene Tannenbäume in allen Größen. „Unser Hofladen, aber auch der Hof sind so großräumig, dass wir bereits das ganze Jahr über die bekannten Abstands- und Hygienemaßnahmen einhalten konnten“, erklärt Scheidt, der noch zwei Tipps bereit hält: Schon jetzt gibt es den klassisch-roten Weihnachtsapfel

»Red Prince«, auch sollten Besucher rechtzeitig von der Möglichkeit Gebrauch machen, Gans, Ente oder Wild (im Ganzen, im Halben oder einzelne Teile) für die Weihnachtszeit vorzubestellen. (jck/ CONTENT NEWS)

www.lepkeshof.de
f/lepkeshof
Telefon 0208 69808457





**LANDHAUS
KÜCHE**

*Jetzt 3 x
lecker probieren!*

Lecker aus der Landhausküche

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgerichte zum Sonderpreis **für je 6,39 €** inkl. Dessert. Auf dem Weg zu Ihnen in unserem FrischeMobil schonend fertig gegart und ofenfrisch auf Ihren Tisch geliefert.



Heiß gebracht –
an Bord fertig
gegart.

Tel. 02 08 - 88 34 55 30 · www.landhaus-kueche.de
Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

So lecker schmeckt's im Winter – und das wie selbstgekocht!

Im Herbst und Winter wird es lecker: herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte saisonale Spezialitäten – die Speisekarte der »Landhausküche von apetito« wartet mit vielen besonderen Geschmackserlebnissen auf. Und das Beste: das leckere Essen kommt heiß zu Ihnen nach Hause – und das an allen 365 Tagen im Jahr.

Pünktlich, zuverlässig und stets frisch – freundliche Kuriere bringen Ihnen Ihr Menü ofenfrisch nach Hause. Und zwar ohne vertragliche Bindung und bereits ab einer Portion. Die Köche der »Landhausküche von apetito« verwenden regionale Zutaten nach traditionellen Rezepten. Sie wissen immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen, und können so eine gleichbleibende Qualität der Gerichte garantieren. Außerdem verzichten sie bewusst auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe – und das schmeckt man! Wozu also noch selber kochen?

Ausgewogen, abwechslungsreich, lecker und heiß serviert – so muss ein Mittagessen sein, um den Rest des Tages mit neuer Energie angehen zu

können. Doch bei einem Mittagsgaricht muss es ja nicht bleiben: Wer mag, bestellt sich einen Beilagen-Salat, ein Dessert oder ein leckeres Stück Kuchen einfach dazu. Genießen kann so einfach sein.

Freuen Sie sich auf den Alltag, um Ihr leibliches Wohl kümmern sich die kulinarischen Experten der »Landhausküche von apetito«. Selbst Gerichte für Menschen mit besonderen Anforderungen an die Ernährung sind möglich (winVitalis-Produkte). Testen Sie es aus – Sie werden begeistert sein. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 02 08-88 34 55 30. (jck/ CONTENT NEWS)



Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

SIE PFLEGEN ANGEHÖRIGE UND BRAUCHEN ENTLASTUNG? SICHERN SIE IHREN ANSPRUCH!

- 1612,- € Verhinderungspflege zusätzlich zum Pflegegeld.
- 806,- € zusätzlich für die Kurzzeitpflege zuhause möglich.*

*Ab Pflegegrad 2.

Wenn Sie als pflegende Angehörige ans Limit kommen, brauchen Sie dringend Zeit für sich. Deshalb bieten wir ganz persönlich für Sie maßgeschneiderte Betreuungslösungen, z. B. bei Krankheit oder im Urlaub. Lassen Sie Ihre Entlastungs-Budgets der Pflegeversicherung nicht verfallen! Wir beraten Sie ganz persönlich, kostenlos und garantiert unverbindlich. Eine direkte Abrechnung mit der Pflegekasse ist auf Wunsch natürlich möglich. Tel.: 0208 810828 -0 oder oberhausen@homeinstead.de

Frauenberatung

Seit 35 Jahren beraten wir in der Frauenberatungsstelle in Oberhausen Frauen aller Altersgruppen. Die Frauen kommen daher mit sehr unterschiedlichen Anliegen zu uns. Eine Gemeinsamkeit besteht aber oft darin, dass die Frauen an Wendepunkten in Ihrem Leben zu uns kommen, wenn Entscheidungen anstehen, in Krisen, wenn sich die Lebensphase ändert, wenn die Umstände gerade schwierig sind.



Jede Lebensphase bringt neue Herausforderungen mit sich. Die Übergänge sind oft von Wachstumsschmerzen gekennzeichnet, da man (noch) nicht weiß, was auf einen zu kommt. Häufig muss man in den Übergängen etwas aufgeben oder zurücklassen, oft auch geliebte Menschen. Häufig erleben wir auch, dass belastende Themen Frauen viele Jahre begleiten und sie es schaffen, irgendwie mit diesen zurecht zu kommen. Wenn dann aber im Alter Bewältigungsstrategien wegfallen, weniger soziale Kontakte da sind, die Mobilität eingeschränkt ist, können alte Themen aufbrechen und es bedarf neuer Strategien, damit umgehen zu können.

Trennungen in Partnerschaften können in jeder Lebensphase vorkommen. Es ist gut, wenn Frauen diese Situation nicht allein bewältigen müssen, sondern Informationen bekommen, welche Möglichkeiten sie haben und wie sie

einen Umgang mit den die Trennung begleitenden Gefühlen finden können.

Viele ältere Frauen leisten einen großen Anteil in der Pflege ihrer Partner. Neben der Belastung durch die Pflegesituation kann es hier auch, teilweise durch Persönlichkeitsveränderungen, zu Gewalt durch den Partner kommen. Gerade weil sie für den Gewalt ausübenden Partner Verantwortung haben, ist es für die Frauen besonders schwer, sich zu schützen. Dies sind nur einige Themen, die Frauen in unserer Beratung beschäftigen. Bei uns sind alle Frauen willkommen. Wir entscheiden dann gemeinsam in einem ersten Termin, ob wir eine passende und ausreichende Unterstützung anbieten können und vermitteln gegebenenfalls noch zusätzliche Hilfen.

2021 werden wir zwei unserer Selbstbehauptungskurse speziell für ältere Frauen anbieten! Die Termine wer-

den noch bekannt gegeben. Fragen Sie dazu gern in den Quartiersbüros nach.

Neben der Beratung ist einer unserer Arbeitsschwerpunkte, die Bewusstseins- und Öffentlichkeitsarbeit, die strukturellen Benachteiligungen von Frauen sichtbar zu machen und ein umfassendes Präventionskonzept gegen Gewalt gegen Frauen zu ent-

wickeln. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Zögern Sie nicht, sich an uns zu wenden!

Kontakt
Frauenberatungsstelle
Oberhausen
Helmholtzstraße 48
46045 Oberhausen
Telefon 0208 20 97 07
Mail: info@fbst-ob.de

Telefonsprechstunden:
Montag 9 bis 12 Uhr,
Mittwoch 14 bis 17 Uhr,
Donnerstag 9 bis 12 Uhr,
Freitag 13 bis 15 Uhr

Zu diesen Zeiten beraten wir am Telefon, vergeben Termine für Beratungsgespräche und klären Fragen.

Sterkrader Spätschicht

Lokaler Treffpunkt für alle Altersgruppen

Lothar Hausteин (67) ist DAS Gesicht der »Sterkrader Spätschicht«. Einst selbst als Einzelhändler im Stadtteil aktiv, bot er freiwillig im Jahr 2019 an den beliebten Feierabendmarkt in ehrenamtlicher Funktion federführend zu organisieren. „Mit allem, was dazu gehört“, berichtet Hausteин gegenüber der Redaktion mit einem Augenzwinkern.

Von Jens Knetsch

Die Spätschicht hat sich seitdem zu einem stark frequentierten Treffpunkt etabliert, den viele Oberhausener nicht nur in ihr Herz geschlossen, sondern bereits alle Termine des Jahres vorausschauend in ihren Kalender eintragen haben. Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Hygiene- und Schutzmaßnahmen sorgten allerdings dafür, dass bereits im April Treffen im Jahr 2020 ein Tag vorher wegen Corona nicht stattfand. Hausteин sah sich außerstande, die von der Gesundheitsbehörde geforderten Maßnahmen effektiv umzusetzen. An das Jahr 2020 machte er bereits im August einen großen Haken. Nun hofft der Pensionär gemeinsam mit den »Spätschicht«-Besuchern auf das Jahr 2021. Dann werde man mit viel Vorfreude und neuem Elan die Veranstaltung in Sterkrade weiterführen. Mit der »silbergrau«-Redaktion sprach Lothar Hausteин (Foto) über die Einwicklung der »Spätschicht«, die mit Leidenschaft auch von älteren Oberhausenern aufgesucht wird.

Was ist das Besondere an der Sterkrader Spätschicht?
Lothar Hausteин: Es ist eine

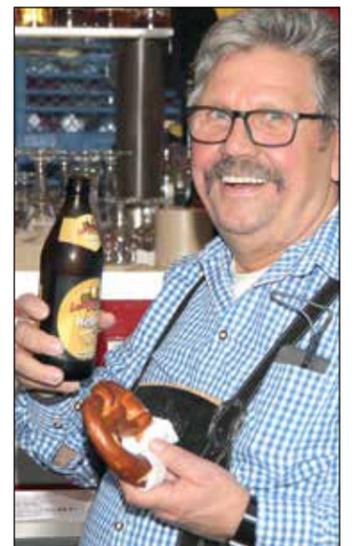
Veranstaltung, an der sich jeder präsentieren kann. So stellen sich viele Oberhausener Vereine, ob aus dem Karneval oder aus dem Sport vor. Auch das Team von RWO war einmal zur Autogrammstunde vor Ort. Das ist natürlich nur die eine Sicht ...

Genau, was bedeutet die Spätschicht für die Besucher?

Sie ist für Jung und Alt ein Ort zum treffen und austauschen. Ein Bierchen hier, ein nettes Gespräch dort. Dazu ein bisschen Programm, aber auch die Chance, etwas Neues kennenzulernen und zu erleben. Das bezieht sich zum einen drauf, ganz unvoreingenommen neue Menschen kennenzulernen, aber auch Produkte anzufassen und neue gastronomische Konzepte auszuprobieren.

Der klassische Plausch der Nachbarn am Gartenzaun oder an der Hecke hat also ausgedient?

Ja, irgendwie schon. Es ist in den Straßen anonym geworden. Doch wir haben festgestellt, dass den Menschen genau dieses fehlt. Der persönliche Austausch, der Plausch über Neuigkeiten aus dem Stadtteil, was man erlebt hat oder wie der Urlaub war. Lassen Sie es mich so ausdrü-



cken: der kleine Biergarten in der Stadt ist der Treffpunkt von morgen.

Ist es nicht auch so, dass besondere Anreize und ein ganz bestimmtes Flair des Feierabendmarkts ausmachen?

Ja, die Aussteller zielen in erster Linie nicht darauf ab zu verkaufen, sondern sind auch eher auf einen Austausch aus. Natürlich sollten am Ende auch Kosten und Nutzen im Einklang stehen. Beispiel: es werden auch schon mal ungewöhnliche Speisen und Getränke angeboten, die man lieber in einer etwas kleineren Portion probieren möchte. Neue Konzepte, wie die »Food Trucks« kommen sehr gut an.

Was sind Ihre Pläne für das neue Jahr 2021?

Dadurch, dass wir die letzten »Spätschicht«-Treffen leider ausfallen lassen mussten, kann ich den Start im April 2021 ehrlich gesagt gar nicht erwarten. Ich weiß natürlich, dass es hierfür viel zu früh ist. Aber da ich weiß, wie viele sich gemeinsam mit mir auf diese Abende freuen, fällt es natürlich schwer darauf zu verzichten. Ich möchte diese Zeit nun auch nutzen, um zum Beispiel mit anderen Ausstellern und Vereinen in Kontakt zu treten, denn irgendwann, und da hoffe ich doch sehr darauf, wird die Spätschicht wieder weitergehen.



Miteinander und nicht allein

Über das schwierige Zusammenfinden in Corona-Zeiten

Den Projektstart im Oberhausener Knappenviertel hatte sich Andrea Auner noch ganz anders vorgestellt. Mit vielen Ideen und sehr motiviert übernahm sie Mitte Februar zusätzlich zur Tätigkeit im Quartiersbüro Oberhausen-Ost die Leitung des Projektes, das der Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Oberhausen-Duisburg e.V. seit Jahresbeginn im Knappenviertel umsetzen will. Voller Energie stürzte sie sich in das vom Land NRW unterstützte Projekt »Miteinander und nicht allein im Knappenviertel«. Heute kann Andrea Auner nichts mehr erschüttern, denn trotz vieler Schwierigkeiten wird das »Miteinander« in der neu entstandenen Nachbarschaft des ASB-Wohnquartiers in vielen kleinen Schritten umgesetzt.

Von Jens Knetsch

Soziale Teilhabe an den Möglichkeiten in der gewohnten Umgebung, Öffnung der stationären Altenhilfeein-



oben: Projektleiterin A. Auner

rechts: Spaziergänge im neuen Revier mit Ingo Dämgen (re.)

richtung in das Stadtviertel, aber auch die Stärkung und Entwicklung eines neuen Heimatgefühls für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben – mit dieser Zielvorgabe ist das Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) Regionalverband Oberhausen-Duisburg e.V. gestartet. Über einen Zeitraum von zwei Jahren hinweg möchte sich der Standort um das Pflege- und Seniorenzentrum am Annemarie-Renger-Weg öffnen und ein vielfältiges Angebot für Anwohner und Nachbarn schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und die neue Heimat erlebbar zu machen. 2020 war für alle eine Herausforderung: „Wir mussten uns alle auf die Situation einstellen und miteinander arrangieren“, erklärt Auner. Das sie das Wort „miteinander“ wählt, ist nicht zufällig. »Miteinander und nicht allein im Knappenviertel« – so

lautet das vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (NRW) unterstützte Projekt.

„Nachdem wir lange mit den strengen Einschränkungen leben mussten, habe ich mich an kontaktlose Kommunikationsmittel erinnert. So wurden kurzerhand Postkarten

mit Blumengrüßen versendet. Schon an den Rückmeldungen merkte Auner: Die Anwohner zeigten Interesse. Genau hier wollte NRW-Minister Karl-Josef Laumann (CDU) bei Projektstart ansetzen: „Wir wollen gezielt Pflegeeinrichtungen fest im Quartiersleben verankern. Immer mehr ältere Menschen leben allein. Viele haben das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, und ziehen sich in die Einsamkeit zurück.“ Hier plante das Land NRW eine proaktive Maßnahme. „Wir wollen (...) Pflegeeinrichtungen ermuntern, sich stärker in der Nachbarschaft zu öffnen. Die soziale Teilhabe in der gewohnten Umgebung ist eine wichtige Grundlage für ein möglichst selbstbestimmtes und zufriedenes Leben. Wenn Pflegeeinrichtungen ihre Angebote und Kompetenzen für die Nachbarschaft öffnen, können sie (...) zu einem wichtigen Ankerpunkt im Quartier werden“, so die Hoffnung des Ministers.

Im Knappenviertel konnten eigene Maßnahmen erst im Sommer in die Tat umgesetzt werden. Unter Einhal-



- ▮ Apartments zwischen 30 m² und 55 m²
- ▮ behindertenfreundliche Ausstattung
- ▮ Gemeinschaftsflächen



tung der gängigen Hygiene-, Abstands- und Schutzmaßnahmen wurden im Juli und August erste Spaziergänge angeboten. „Für die Bewohner, aber auch für mich war das wie eine Erlösung“, so Auner. Zwar mussten weiterhin Einschränkungen (wie eine maximale Teilnehmerzahl gemäß dem Hygienekonzept) beachtet werden, doch das Interesse blieb bestehen. „Wir haben täglich dazugelernt. Neue Angebote, wie etwa ein Mittwochs-Café oder ein Sonntagsfrühstück in der neuen Begegnungsstätte, konnten wir im Rahmen des Projekts und ausschließlich als geschlossene Veranstaltung im kleinen Rahmen umsetzen. Natürlich mussten die Gäste vorab ihre Teilnahme bestätigen. Aber das ist aktuell in jedem

Restaurant oder Café ja auch der Fall.“

Die positive Resonanz macht Mut. Lachen muss die Projektleiterin, wenn sie an die Anfänge zurückdenkt. „Nicht nur einmal wurde ich darauf angesprochen, ob ich nicht die neue Hausmeisterin bin“, berichtet Andrea Auner. „Mittlerweile ist auch den Nachbarn im ASB-Wohnquartier bekannt, dass sie mit mir auch im Quartiersbüro Oberhausen-Ost auf ein bekanntes Gesicht treffen.“ Aktuell erlaubt es die Corona-Schutzverordnung noch nicht, dass die Aktivitäten allen Nachbarn auf und an dem Gelände offenstehen. „Das wäre natürlich mein absoluter Wunsch und ganz im Sinne der Projekt-Idee“, so Auner.

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



SELBSTÄNDIG GEMEINSAM WOHNEN DIE NEUE ART DES WOHNENS

Ansprechpartnerin: Evelin Huth
evelin.huth@covivio.immo
Tel: 0208/97064-449
www.covivio.immo

COVIVIO



BAGSO fordert Konsequenzen aus der Corona-Pandemie

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) ruft dazu auf, die Lebensbedingungen älterer Menschen nachhaltig zu verbessern. In dem Positionspapier „Jetzt erst recht!“ formuliert der Dachverband erste Lehren aus der Corona-Pandemie. Sie habe bestehende Missstände für alle sichtbar gemacht. Reformen sind demnach in der Pflege, in der kommunalen Seniorenarbeit und in weiteren Bereichen der Seniorenpolitik dringend erforderlich.

In der häuslichen Pflege fordert die BAGSO mehr Anerkennung und Unterstützung für pflegende Angehörige, insbesondere eine bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Für künftige Krisen sei zwingend zu klären, inwieweit Ausgangs-

und Besuchsbeschränkungen in Pflegeheimen zulässig sind.

Angemahnt werden zudem bessere Arbeitsbedingungen in der professionellen Pflege, verbunden mit einer Reform der Pflegeversicherung. Ein würdevolles Sterben müsse in allen Versorgungsformen möglich sein, auch in Zeiten einer Pandemie, heißt es in dem Positionspapier.

Die BAGSO ruft außerdem dazu auf, den Zugang älterer Menschen zu digitalen Medien mit einem „Digitalpakt Alter“ sicherzustellen. Im Bereich Engagement und Partizipation brauche es zudem verlässliche Strukturen zur Förderung. Aktivierende kommunale Seniorenpolitik benötige eine verbindliche rechtliche Grundlage und finanzielle Ausstattung.

„Bitte freimachen!“

Der Gesundheitspodcast der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen und des Helios Klinikums Niederberg geht Krankheitsbildern auf den Grund

„Bitte freimachen!“ Das kennt der ein oder andere aus dem Untersuchungszimmer beim Arzt. Jetzt gibt es das auch auf allen gängigen Podcast-Plattformen zu hören – beim neuen Gesundheitspodcast der Helios Kliniken in Oberhausen und Velbert.

„Götter in Weiß“ – Fehlanzeige! Im Zwei-Wochen-Takt reden die Experten der beiden Kliniken in Velbert und Oberhausen mit der Moderatorin über wissenswerte Themen aus der Medizin, klären im lockeren Gespräch Vorurteile und Mythen auf und bringen damit Licht in so manches Dunkel. In jeder Folge geht es einem anderen spannenden Thema auf den Grund und nützliche Tipps vom Spezialisten gibt es noch obendrauf. Angefangen bei den typischen Kinderkrankheiten über Vorurteile in der Notaufnahme bis hin zu den Anzeichen eines buchstäblich gebrochenen Herzens.

„Podcasts werden immer beliebter, da man sich ohne große Hürden über Themen informieren kann“, erklärt Nadine Formicola, Leitung Unternehmenskommunikation des Helios Klinikums Niederberg. Ein Podcast ist eine Online-Serie von Audio- oder Video-Clips zu verschiedenen Themenschwerpunkten. Christina Fuhrmann, Unternehmenskommunikation Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen, ergänzt: „Wir tauchen in die unterschiedlichsten Fachbereiche der Kliniken ein und begleiten unsere Zuhörer mit dem Podcast in ihrem Alltag, auf dem Weg nach Hause oder am Wochenende entspannt auf der Couch.“

„Bitte freimachen!“ – der Gesundheitspodcast des Helios Klinikums Niederberg und der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen ist auf allen gängigen Portalen, wie Spotify, Soundcloud, iTunes, Deezer, Google Play und YouTube zu finden. Mehr Infos unter www.der-gesundheitspodcast.de.

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen

Unser Ziel: Ihre Mobilität und Selbstständigkeit

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen
Josefstraße 3, 46045 Oberhausen
Telefon (0208) 85 08-70 00
www.helios-gesundheit.de/oberhausen



Unser interdisziplinäres Behandlungsteam aus Internisten, Orthopäden, Chirurgen, Dermatologen und Schmerzmedizinern kümmert sich mit viel Einfühlungsvermögen und Empathie um stationäre Patienten im höheren Lebensalter. Ob eine akut schwere Erkrankung, eine geplante OP oder ein Unfall – wir helfen Ihnen zurück in ein aktives Leben.



Schutzengel auf Knopfdruck

„Einsatzdienst der Johanniter – Hallo Frau Steinert, hören Sie mich?“ Beherzt betritt Jan Licht die Wohnung der 83jährigen Seniorin. „Hier bin ich! In der Küche!“ kommt die prompte Antwort. Erna Steinert sitzt auf dem Fußboden, ist ausgerutscht und kommt aus eigener Kraft nicht mehr hoch. Ihr Glück, dass sie einen Hausnotruf hat und auf Knopfdruck Hilfe holen kann.

Die steht jetzt in Gestalt des 22jährigen Rettungshelfers vor ihr. Ein erster Check, keine sichtbaren Verletzungen oder gar Knochenbrüche sind zu vermelden. Schnell ist das Hebekissen in Position gebracht und nach wenigen Handgriffen kann die Rentnerin wieder auf ihrem Küchenstuhl Platz nehmen. Jetzt

folgt medizinische Routine: Jan vergewissert sich, dass der Sturz keine schwerwiegenden Folgen hatte. „Tut Ihnen was weh, und wenn ja: wo?“ Frau Steinert hat Glück gehabt, bis auf ein paar blaue Flecken ist sie mit dem Schrecken über den Sturz davongekommen. Sicherheitshalber überprüft Jan noch Blutdruck, Puls

und Sauerstoffsättigung – alles im grünen Bereich. Frau Steinerts „Schutzengel auf Knopfdruck“ kann für heute den Einsatzrucksack wieder zusammenpacken.

Nur einer von vielen Einsätzen, die der Hausnotrufdienst der Johanniter täglich bewältigt. Über 6.800 Menschen an Rhein und Ruhr nutzen das Alarmsystem für Zuhause, um sich in den eigenen vier Wänden sicherer fühlen zu können. Die Idee: So lange wie möglich in der gewohnten Umgebung bleiben zu können, auch wenn die Familie vielleicht nicht in der Nähe wohnt oder wenn es keine Angehörigen mehr gibt. Der Hausnotruf gibt die Sicherheit, dass im Notfall rund um die Uhr Hilfe da ist.

Auch Frau Steinerts Tochter Marion ist beruhigt, dass sich ihre Mutter für das Notrufsystem entschieden hat: „Wir wohnen rund 50 Kilometer entfernt. Da ist man nicht mal eben schnell vor Ort. Gut zu wissen, dass meiner Mutter im Ernstfall jederzeit geholfen wird.“ (JUH)



Von der Alarmanlage bis zum Mittel gegen Trickbetrug

Seit über sechs Jahren bietet die Oberhausener Sicherheitstechnikfirma HEIMTEK Alarmanlagen und Videoüberwachung für Gewerbe und Privathaushalte an. Nun installiert HEIMTEK eine kleine Box, die es Trickbetrügern am Telefon schwermacht.

Das Thema Trickbetrug am Telefon ist vielen Menschen noch relativ unbekannt, während das Bedürfnis, sich gegen Einbrüche in die eigenen vier Wände schützen zu wollen, über die letzten Jahre stark zugenommen hat. Dabei ist das Risiko für den Einzelnen in der Regel sehr hoch. Nicht selten gehen die Täter überaus organisiert und professionell vor. Von Callcentern aus operierende Täterbanden greifen zu perfektionierten Betrugsmaschinen am Telefon. Eine dieser Maschinen ist der s.g. Einzeltrickbetrug. Dabei werden perfide psychologische Tricks angewen-

det, die Opfer unter Druck zu setzen und hohe Summen zu erbeuten. Um es deutlich zu machen: die Schadenssummen sind gerade im Vergleich zu Einbruchdelikten häufig ein vielfaches Höher – regelmäßig geht es um mehrere Zehntausend Euro pro Betrugsfall. Dieses Geld ist wohl kaum wiederbringlich weg. Es gehört zur Zielsetzung der Täter, die es häufig auf Senioren abgesehen haben, Ihre Opfer praktisch um die gesamten Ersparnisse zu erleichtern. Die Firma HEIMTEK Sicherheitstechnik verfolgt ei-

nen technischen Ansatz: ein Telefonfilter wird zwischen die Telefonanschlussdose und das Telefon gesetzt. HEIMTEK programmiert das Gerät dann noch entsprechend der Nutzung. Ab diesem Zeitpunkt ist der Anschluss geschützt. Bekannte Nummern der Familie oder von Freunden werden durchgelassen ohne dass etwas Besonderes passiert. Fremde Nummern unterlaufen einer Sonderbehandlung. So kann z.B. eingestellt werden, dass fremde Anrufer einer automatischen Aufzeichnung zustimmen müssen, um überhaupt durchgestellt zu werden. In Feldtest der Polizeibehörden hat sich gezeigt, dass Trickbetrug mit diesen Maßnahmen wirkungsvoll entgegengewirkt wird.

Das Gerät selbst wird aktuell zu einem Preis von EUR 159,- angeboten, hinzu kommt eine geringe Pauschale für die Einrichtung. „Wir verstehen uns als Lösungsanbieter im Bereich Sicherheitstechnik. In unserer Ausrichtung versuchen wir auf neue Trends zu reagieren. Der Telefonfilter ist eine Reaktion auf neue Trends, wie Verbrecher Bürger um ihr Geld bringen können“, so Stefan Brandt, Inhaber der Fa. HEIMTEK Sicherheitstechnik aus Oberhausen. (HEIMTEK)

Jetzt 4 Wochen gratis testen*

Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf

johanniter.de/hausnotruf

0208 / 6999 81 40

 **JOHANNITER**
Regionalverband Rhein-Ruhr

Gesundlaufen & Sterberisiko minimieren

Bereits 20 Minuten reichen aus, um dem Körper Gutes zu tun – australische Forscher haben in einer Studie mit über 232.000 Teilnehmern herausgefunden, dass ein einziger Dauerlauf in der Woche von bis zu 50 Minuten das allgemeine Sterberisiko um 27 Prozent sinken lässt. Doch die Forscher gehen noch weiter: die Wahrscheinlichkeit an einem Herz-Kreislauf-Leiden oder an Krebs zu sterben, sinke gar um 30 bzw. 23 Prozent. Weniger ist diesem Falle durchaus mehr, denn eine längere zeitliche Belastung (über die 50 Minuten hinaus) ist der Gesundheit weniger förderlich. Eine Fußball-Halbzeit inklusive fünfminütiger Verlängerung locker durch den Park zu laufen, dass sollte doch machbar sein, oder?

 **Diakonie Sozialstation**
Oberhausen

Häusliche Pflege

Pflege & Hilfen, z.B.

- Grundpflegerische Versorgung
- Tätigkeiten nach ärztlicher Verordnung u.a. Medikamentengabe, Injektionen, An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Betreuung/Betreuungsgruppen
- Beratung – auch Zuhause

Zentrale Falkestraße 88/Ecke Höhenweg · 46145 Oberhausen-Königshardt
Tel. (0208) 80 11 44 / 628 15 71 · info@diakoniestation-oberhausen.de
Kontaktbüro Mellinghofer Straße 195 · 46047 Oberhausen
Weitere Informationen unter www.diakoniestation-oberhausen.de

Helfen mit Wort und Tat

Auf einen Gedankensprung

Wie wird der Winter?

Draußen ist es inzwischen lange dunkel, daran ändert auch die Zeitumstellung nichts. Und es wird immer noch dunkler, bis schließlich am 21. Dezember der kürzeste Tag mit der längsten Nacht des Jahres erreicht ist und wir uns danach wieder langsam, langsam auf längere Tage freuen können. Der Fortschritt ist anfangs allerdings fast unmerklich - das ist ein bisschen so wie Haaren beim Wachsen zusehen, das siehst du auch nicht jeden Morgen im Spiegel, sondern erst nach einiger Zeit. Und bis die Tage dann auch wieder wärmer werden, ist es eine noch längere Strecke, da können die Haare noch richtig lang werden. Für die dunkle Jahreszeit brauche ich auf jeden Fall ein wenig Geduld, denn ich gebe unumwunden zu: so schön es winterabends in der warmen Wohnung auch sein mag, wie sehr auch Plätzchen oder Glühwein duften und schmecken, ich bin doch eher der Typ, der die Helligkeit und die Sonne mag und auf das Frühjahr und die warmen Tage draußen wartet. Jedem Tierchen sein Plaisierchen, wie man so sagt.

Andererseits hat man an diesen herbst- und winterlichen Tagen vielleicht etwas mehr Muße, sich mit einem guten Buch oder Film den dunklen Abend zu versüßen. Lustig, mir fällt gerade auf: man sagt „versüßen“, aber wenn was daneben geht, ist es „versalzen“. Plätzchen sind süß, also lecker, und nur die Schokolade, die Salz enthalten soll, schmeckt auch gut, keine andere. Und noch was fällt mir da gerade auf: ich habe geschrieben „gutes“ Buch, womit ich nichts anderes meine, als dass man seine kostbare, weil bemessene Lebenszeit, von der man gar nicht weiß, wann sie endet, nicht mit irgendeinem Mist vergeuden sollte. Was anderes ist es, wenn man denkt, man will sich einen guten Film ansehen, merkt dann aber, dass er nicht so toll ist. Das kann vorkommen, ist aber auch okay, denn Irren ist menschlich, und in diesem Fall zählt der Vorsatz, nicht das Ergebnis. Und dann gibt es noch die Fälle, bei denen man es sich leider doch antun muss, irgendeinen Kram anzusehen, um zu verstehen, dass das wirklich Schwachsinn ist. Denn sonst geht man jedem Mist auf den Leib, siehe Querdenkereie, und das ist nicht gut.

Das alles hört sich jetzt vermutlich sehr anspruchsvoll an, oder? Alles, was man tut, soll einen Sinn haben? Damit ist man nicht mehr weit weg von der permanenten Selbstoptimierung, richtig? Da darf schon die Frage erlaubt sein, wieso man sich das antun soll. Vielleicht, weil es mir gefällt, Dinge zu tun, die mir

gefallen. Wieso sollte ich mir einen Film anschauen, den ich schon vorher schlecht einschätze, wenn ich einen besseren sehen kann? Aber wenn ich ehrlich bin, funktioniere ich doch im allgemeinen wie die meisten: denn wie oft erwische ich mich dabei, einfach nur zu faulenzen, nichts „Gescheites“ zu tun, mit Quatsch die Zeit zu verplempern. Am „besten“ tue ich das vor dem Fernseher oder dem Computer, wenn ich den lieben langen Abend an irgendwelchen Filmen oder Serien hängen bleibe und mich nachher frage, wo denn bitte die Zeit geblieben ist. Und ich stelle fest, dass es viele Zeitgenossen wie mich gibt.

Weil ich aber so was wie ein Motto habe, das da lautet: lebe nicht das Leben der anderen, sondern dein eigenes, ist dieses Motto so was wie ein Appell an meinen eigenen inneren Schweinehund. Damit meine ich, dass ich mich frage, was MIR entspricht, was ICH gerne erleben will. Und das heißt auch, dass es mir (fast) egal ist, wer welchen Film, welches Theaterstück oder was auch immer gut findet – das muss jeder für sich selbst wissen. Ich bin schließlich nicht der selig machende Gradmesser für andere und schon gar kein Nationalist, der alle um sich herum gleichförmig blond und blauäugig haben will, so wie das große Vorbild damals. Also, seien wir doch einfach individuell und gegenüber anderen entsprechend liberal. Akzeptieren wir harmlose, vielleicht auch mal nervige Marotten oder Verrücktheiten anderer als persönliche Charakteristika, solange sie niemand wehtun. Für diese Haltung ist es übrigens ziemlich egal, ob wir im dunklen Herbst oder Winter stecken oder ob es Frühjahr oder Sommer ist, denn das kann man ohne Probleme das ganze Jahr so handhaben.

Eine angenehme Winterzeit wünscht Ihnen
Ihr Max Wunder

SUDOKU

	7							
				9		2		7
		1		4	6	9	3	
		7	4					
6			1		8			9
					9	4		
	5	9	2	6		3		
4		3		5				
							6	

2			1		3		8	
	9					4		
6	3							
			4		7	6	5	
			3		6			
	6	4	8		2			
							3	1
		6					2	
	8		9		4			6

**ÜBER 110 JAHRE
WOHNEN ZUM WOHLFÜHLEN**

**WOHNUNGS
GENOSSENSCHAFT
OBERHAUSEN**

Seilerstraße 124
46047 Oberhausen

T (02 08) 998 68 - 0
F (02 08) 998 68 - 17
M info@wgoberhausen.de
www.wgoberhausen.de

Ihr Häuslicher Unterstützungsdienst

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

Für ein unverbindliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

