Die Oberhausener Senior*innen-Zeitung

silbergrau

Information · Unterhaltung · Wissenswertes · Ansprechpartner*innen

In Zusammenarbeit mit der Stadt Oberhausen

Ausgabe 29
Frühjahr/Sommer
2025

Aus dem Inhalt

1 Wohnen im Alter
2 Wichtige Adressen
3 Betreutes Wohnen
5 ServiceWohnen & Tagespflege im Park
6 Wohnen in Sterkrade
7 Die Oberhausener Quartiersbüros
11 Städtische Wohnberatung
13 Frühzeitig nachdenken
14 Thema: Sicherheit
14 Impressum
17 SeniorInnenMesse & SeniorInnenKonferenz 2025
18 Selbsthilfegruppen
19 Der Seniorenbeirat

THEMA: Wohnen im Alter

Bewährte Konzepte & neue Perspektiven

Das Zuhause ist weit mehr als nur ein Dach über dem Kopf – es ist ein Ort der Geborgenheit, der Erinnerungen und der individuellen Gestaltung. Doch mit zunehmendem Alter können sich die Anforderungen an das Wohnen verändern. Barrierefreiheit, Gemeinschaft, Sicherheit und Komfort rücken in den Mittelpunkt der Überlegungen.

In dieser Ausgabe der „silbergrau" widmen wir uns überwiegend dem Thema „Wohnen im Alter". Welche Wohnformen gibt es? Wie kann das eigene Zuhause an neue Bedürfnisse angepasst werden? Welche Vorteile bieten alternative Wohnkonzepte wie Mehrgenerationenhäuser, Senioren-WGs oder betreutes Wohnen?

Wir stellen Ihnen interessante Wohnmodelle vor, lassen Experten zu Wort kommen und geben praktische Tipps für eine selbstbestimmte und angenehme Wohnsituation – heute und in Zukunft.

Lassen Sie sich von neuen Perspektiven überraschen und entdecken Sie, wie das Wohnen im Alter zu einer echten Lebensqualität beitragen kann.

Anreize schaffen & rechtzeitig planen

Hunderttausende Wohnungen fehlen in Deutschland, darunter auch zahlreiche seniorengerechte Einheiten. Neben dem reinen mengenmäßigen Mangel auf der einen Seite gibt es aber auf der anderen Seite zunehmend Angebote und Ideen, diese Angebote verstärkt zu schaffen. Die Stadtplanerin Dipl.-Ing. Brigitte Karhoff (Foto rechts) und Raumplanerin Dipl.-Ing. Nese Özcelik, Geschäftsführerin des Vereins „pro wohnen international" unternehmen eine Situationsanalyse.

„Wie kann und will ich weiter wohnen", diese Frage stellen sich noch immer viele Menschen zu spät, findet Brigitte Karhoff, die empfiehlt, etwa bei einem Alter von Mitte 50 sich diesem Thema zu widmen. Dann habe man genügend Zeit für Gestaltungsmöglichkeiten, um etwa den eigenen Bestand seniorengerecht umzubauen, entsprechenden Neubau zu erwerben oder sich auch Gedanken über alternative Wohnformen wie Gemeinschaftsprojekte zu machen. Dem von wohl fast allen Menschen gewünschtem möglichst langem selbstbestimmten Leben kann man so frühzeitig eine Struktur geben.

Pfand gegen Einsamkeit

Dabei spielt der Begriff „Barrierefreiheit" eine zentrale Rolle. Brigitte Karhoff erklärt, was damit gemeint ist. Es geht zum Beispiel zentral um die Bäder mit ihren Sturzrisiken. Empfohlen wird ein flacher Eingang in die Dusche sowie entsprechende Haltegriffe. Sehr wichtig ist natürlich der Zugang zur Wohnung, erst recht bei höheren Etagen. Gibt es einen Aufzug? Auch die Breite der Türen sollte geprüft werden.

Doch die bauliche Komponente alleine reicht häufig nicht. Für ältere Menschen ist auch das soziale Umfeld sehr wichtig, weiß Nese Özcelik. Sie ist auch städtische Koordinatorin der Quartiersbüros in Oberhausen. „Wichtig für die Wohnentscheidung im Alter ist zum Beispiel der Anschluss an Bus und Bahn. Wie sind die Einkaufsangebote im Umfeld, gibt es Apotheken, Ärzte, Pflegeanbieter", so Özcelik. Die soziale Komponente

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Mareike Wagner von der **„Tagespflege im Park"** lädt ein zum

Tag der Offenen Tür
Mittwoch, 7. Mai 2025
10.00 – 16.00 Uhr

Lernen Sie die Räumlichkeiten und die Umgebung kennen; unser Team informiert Sie u.a. über den Tagesablauf, den Fahrdienst, über Kosten und Unterstützungsmöglichkeiten – und auch fürs leibliche Wohl wird gesorgt!

Abendfrieden
TagesPflege im Park

Dieckerstraße 65 · 46047 Oberhausen
Telefon 99 869-0 · haus-abendfrieden.de

Fortsetzung von Seite 1

könne zudem durch kulturelle Angebote und Gemeinschaftsräume an Bedeutung gewinnen. Solche Angebote seien ein Riesenpfand für mehr Unterstützung und Gemeinschaft anstelle von Einsamkeit, die nach wie vor viele ältere Menschen erleben.

Wohndorf

Antworten auf die kommenden Herausforderungen können neue Wohnformen geben, von denen es bereits erfolgreiche Modelle gibt und Viele wünschen sich mehr davon. Als Beispiele nennt Brigitte Karhoff das gemeinschaftliche Wohnen oder Wohnmodelle, die kulturelle Eigenheiten berücksichtigen, wie Nese Özcelik ergänzt. Ein gelungenes Beispiel für eine moderne Wohnform für Ältere, die bauliche wie soziale Komponenten berücksichtigt, ist das Hermann und Luise Albertz-Wohndorf am Julius-Brecht-Anger 33. Mit aktuell 184 Wohneinheiten ist es keine klassische Seniorenwohnanlage, sondern eher durch einen dörflichen Charakter geprägt. Im Zentrum befindet sich ein größerer Komplex mit der modernen Begegnungsstätte, die als öffentliches Café genutzt wird, aber auch für das Mittagstischangebot sowie Spielenachmittage, Kochkurse oder gemeinsame Aktivitäten und Feierlichkeiten. Die Individualität des Einzelnen ist durch die separate Gebäudestruktur stets gewahrt, es gibt jedoch bei Interesse zahlreiche Möglichkeiten der gemeinsamen Interaktion - sei es in der Begegnungsstätte oder im Quartiersbüro der AWO.

unten: Stadtplanerin Dipl.-Ing. Brigitte Karhoff (li.) und Raumplanerin Dipl.-Ing. Nese Özcelik

Mieterschaft binden

Ein zunehmendes Umdenken in Richtung seniorengerechter Wohnformen registrieren Brigitte Karhoff und Nese Özcelik bei Wohnungsgesellschaften oder Genossenschaften. Diese bemühen sich ihre Wohnungen entsprechend auszustatten mit dem Ziel, ihre Mieter länger binden zu können. „Wir erleben es, dass eine Wohnung, sobald sie leergezogen wurde, altersgerecht umgebaut wird. Eine so sanierte Wohnung könnte dann von einem anderen Mieter übernommen werden, dessen Wohnung dann renoviert wird“, so Brigitte Karhoff. Eine Art Schneeballsystem, welches durch zusätzliche Anreize wie Umzugshilfen zusätzlich angekurbelt werden könnte. Grundsätzlich sei eine hohe Mieter-Fluktuation nicht im Interesse der Vermieter.

Hohe Preise

Einen Schlüssel für mehr seniorengerechte Wohnangebote sehen Brigitte Karhoff und Nese Özcelik bei den Eigentümern von Einfamilienhäusern. Ein häufiges Fallbeispiel wie man es seit Generationen kennt: Die junge Familie kauft Eigentum in entsprechender Größe, mit Garten, für die Freizeit, für die Kinder. Doch verlassen die 25 Jahre später das Haus, bewohnen ein oder zwei Personen ein Haus mit sieben Zimmern. Viel ungenutzter Wohnraum, was kann man sinnvoll damit tun? Und verkaufen, ausziehen? Angesichts der aktuellen Marktlage mit gestiegenen Kaufpreisen und Mieten ist das Interesse an einem Umzug aus Eigentum gering. Ein Kernproblem vor allem in Ballungsräumen.

Lotsenfunktion

Angesichts der Marktlage mit hohen Kosten und nur wenigen Flächen lasse sich der Mangel an altengerechten, bezahlbaren Wohnungen über Neubauten nicht beheben, so Karhoff und Özcelik. Das gehe aktuell nur durch eine entsprechende integrierte Erneuerung von Quartieren und Bestandsbauten. Das zu forcieren sei auch eine Aufgabe der Politik. Eine zentrale Anlaufstelle für Wohnberatung im Alter kann mit einer Art Lotsenfunktion durch die verschiedenen Facetten, Optionen von Wohnmöglichkeiten und Finanzierung leiten. Hier kann es dann auch Hilfe bei der Bürokratie geben, die mit Umbauten einhergeht und Interessenten abschrecken könnte. (jvo)

Anlaufstellen für Interessierte finden sich im Internet unter www.wbb-nrw.de, www.stiftung-trias.de/home und unter www.wohnprojekte-portal.de. Die Stadt Oberhausen bietet eine entsprechende Beratung unter wohnberatung@oberhausen.de an sowie unter Telefon (0208) 825-4120.

Diakonie Sozialstation Oberhausen gGmbH
Häusliche Pflege
Pflege & Hilfen, z.B.
- Grundpflegerische Versorgung
- Tätigkeiten nach ärztlicher Verordnung u.a. Medikamentengabe, Injektionen, An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Tagespflege „Mein Tag“
- Beratung – auch Zuhause

Telefon (02 08) 80 11 44 · info@diakoniestation-oberhausen.de
Weitere Informationen unter www.diakoniestation-oberhausen.de
Helfen mit Wort und Tat

Seniorenwohnungen

Die Seniorenberatung der Stadt Oberhausen bietet nicht nur Unterstützung bei alltäglichen Herausforderungen, sondern hilft auch bei der Suche nach einer seniorengerechten Wohnung. Das Angebot umfasst rund 400 Wohnungen, die sich hauptsächlich in Oberhausens Mitte und Süden befinden.

Diese Wohnungen sind auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten. Die Wohnungen sind zwischen ca. 40 und ca. 45 Quadratmeter groß für eine Person und etwa 60 Quadratmeter für zwei Personen. Die Ausstattung umfasst unter anderem ebenerdige Duschen und Aufzüge, die einen barrierefreien Zugang ermöglichen. Die Zimmeraufteilungen variieren je nach Wohnung und reichen von 1½ bis 2½ Zimmern, sodass für verschiedene Bedürfnisse die passende Lösung gefunden werden kann.
Ein weiterer Vorteil: Die Mieterinnen und Mieter müssen sich nicht um die Pflege der Vorgärten oder die Reinigung der Treppenhäuser kümmern – diese Aufgaben werden zentral übernommen. Aufgrund der großen Nachfrage übersteigt der Bedarf das Angebot. Daher werden Interessierte gebeten, sich in eine zentrale Datenbank einzutragen. Wichtig ist, dass Seniorinnen und Senioren einen Wohnberechtigungsschein vorweisen können, um in den Genuss einer der Wohnungen zu kommen.

Wer auf der Suche nach einer seniorengerechten Wohnung in Oberhausen ist, kann sich vertrauensvoll an die Seniorenberatung wenden:
Stadt Oberhausen
Oliver Schroeder
Telefon (0208) 825-4273

Wichtige Adressen der Stadt Oberhausen

Beratungsstelle
für ältere Menschen
Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen
Telefon 0208 825-4122

Pflegeberatungsstelle
Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen
Telefon 0208 825-4123

Betreuungsbehörde
Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen
Telefon 0208 825-9084

Bürgerservicestelle
Alt-Oberhausen
Rathaus Oberhausen
Schwartzstraße 72
46045 Oberhausen
Telefon 0208 825-2926

Bürgerservicestelle
Osterfeld
Rathaus Osterfeld
Bottroper Straße 183
46117 Oberhausen
Telefon 0208 825-8145

Bürgerservicestelle
Sterkrade
Technisches Rathaus
Bahnhofstraße 66
46145 Oberhausen
Telefon 0208 825-7139

Seniorenbeirat
Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen
Telefon 0208 825-4273

Bereich Chancengleichheit
„Bürgerschaftliches Engagement“
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen
Telefon 0208 825-8111

Bereich Chancengleichheit
„Leben im Alter“
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen
Telefon 0208 825-3967

Andere wichtige Adressen

Diakonie Sozialstation gGmbH
Zorndorfstraße 9
46149 Oberhausen
Telefon 0208 801144

Diakoniewerk Oberhausen
Helmholtzstraße 145
46045 Oberhausen
Telefon 0208 810949-0

Deutsches Rotes Kreuz
Theresenstraße 14
46049 Oberhausen
Telefon 0208 85900-0

Caritasverband
Lothringer Straße 60
46045 Oberhausen
Telefon 0208 940410

AWO Arbeiterwohlfahrt
Bürgerzentrum „Alte Heid“
Alte Heid 13
46047 Oberhausen
Telefon 0208 8500083

Der Paritätische
Wohlfahrtsverband
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
Telefon 0208 3019620

Betreutes Wohnen

in der Ottilienstraße

Das Ruhrgebiet, und speziell Oberhausen, weist bereits heute einen hohen Anteil an Senioren auf und mit der alternden Bevölkerung, die zunehmend alleine lebt, steigt der Bedarf an alternativen Wohnformen. Diese Wohnformen bieten älteren Menschen die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Politik fördert vermehrt solche alternativen Angebote, um den Bedürfnissen der älter werdenden Bevölkerung gerecht zu werden. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Oberhausen plant, auf diese demographischen Veränderungen zu reagieren und neben den bereits bestehenden DRK-Angeboten für Betreutes Wohnen an der Gustavstraße 98–100 und der Wernerstraße 5 ab Mitte 2026 eine weitere Einrichtung für Betreutes Wohnen an der Ottilienstraße 28 im Oberhausener Süden zu etablieren.

Generationenübergreifende Synergien

Dieses Projekt ist eine Kooperation zwischen dem DRK Oberhausen und der Löwenzahn Immobilien Agentur GmbH (LIMA), die sich in unmittelbarer Nachbarschaft befindet. LIMA ist der Eigentümer, das DRK wird die Immobilie mieten und auch unterhalten. Durch die räumliche Nähe zur Kindertageseinrichtung „Löwenzahn“ an der Ottilienstraße 32, hoffen die Projektpartner, dass sich Synergien entwickeln, von denen sowohl die jüngere als auch die ältere Generation profitieren können.

Der Standort

Die betreute Wohneinrichtung an der Ottilienstraße 28 entsteht in einem ruhigen Wohnviertel mit einer ausgezeichneten Infrastruktur. Die Immobilie ist gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden, was den Bewohnern eine einfache Erreichbarkeit der Innenstadt sowie anderer wichtiger Anlaufstellen ermöglicht. Direkt in der Umgebung befindet sich das BERO-Center mit Apotheken, Ärzten, Supermärkten, Cafés und Restaurants die eine komfortable und selbstständige Lebensführung unterstützen. Die ruhige und sichere Umgebung bietet den Bewohnern ein angenehmes Wohnklima, das ideal für Senioren ist, die Wert auf eine entspannte Atmosphäre legen. Die gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel erleichtert es den Bewohnern, ihre Mobilität aufrechtzuerhalten und an Aktivitäten außerhalb der Einrichtung teilzunehmen. Die Nähe zu wichtigen Dienstleistungen wie medizinischer Versorgung, Einkaufsmöglichkeiten und sozialen Einrichtungen trägt dazu bei, dass die Bewohner ihren Alltag einfach und bequem gestalten können, ohne lange Wege zurücklegen zu müssen. Insgesamt bietet der Standort an der Ottilienstraße 28 ideale Voraussetzungen für eine hochwertige und bedarfsorientierte betreute Wohnform, die den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen gerecht wird und eine hohe Lebensqualität ermöglicht.

INFOS: Zwischen dem DRK Oberhausen und der Elterninitiative „Löwenzahn“ mit ihren Einrichtungen KiTa Löwenzahn, des Bildungsinstituts „KIWI“ und der Immobilienagentur „LIMA“ besteht ein enges, partnerschaftliches Verhältnis. Das Haus für betreutes Wohnen an der Ottilienstraße 28 ist zurzeit in der Planung und soll Mitte 2026 bezugsfertig sein. Interessierte haben die Möglichkeit, sich ab dem zweiten Quartal 2025 zu informieren und sich auch vormerken zu lassen. Ansprechpartner ist Marco Schmidt, Telefon (0208) 8590050.

Wohnen bei der Lebenshilfe

Das Herbert-Bruckmann-Haus in Königshardt, das Erika-Krebs-Haus in Schmachtendorf und das Egon-Berchter-Haus in Alstaden sind besondere Wohnformen der Lebenshilfe Oberhausen, in denen lebenslange Wohnangebote für Menschen mit Behinderung angeboten werden.

Für die älteren Nutzer:innen, die keiner Beschäftigung mehr nachgehen, gibt es in allen Wohnhäusern die sogenannten Tagesstrukturierenden Maßnahmen. Ziel dieser Rentner:innen-Gruppen ist es, einen möglichst guten Übergang vom Arbeitsleben zum Rentner-Dasein zu generieren und neue Erfahrungsräume und Möglichkeiten, im Gestalten von Leben und Alltag, zu schaffen. Außerdem soll eine Reizreduzierung, in Folge von mangelnden sozialen Kontakten und Angeboten, verhindert werden. Ausreichend Freiraum und ein angemessenes Maß von Selbstbestimmung wird für die individuellen Bedürfnisse der Rentner:innen geschaffen, um so die physische und psychische Verfassung in Balance zu halten.

Die Gruppen finden von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 15 Uhr statt. An der Tagesordnung steht zunächst ein gemeinsames Frühstück, eine Tagesplanung und später die gemeinsame Zubereitung und Verköstigung des Mittagsessens. Neben alltagspraktischen Fertigkeiten stehen auch wechselnde Angebote aus dem kreativen Bereich, Ausflüge in den Sozialraum, gedächtnisfördernde Aktivitäten, gemeinsames Singen, Biografiearbeit, Bewegungsangebote oder auch das Feiern von Festen auf dem Tagesplan.

Je nach Auslastung sind die Gruppen auch für Rentner:innen mit einer geistigen Behinderung aus den Stadtteilen geöffnet, die keine Nutzer:innen der Lebenshilfe Oberhausen sind. Bei Interesse sprechen Sie gerne unser Team in der Steinbrinkstraße an: Telefon (0208) 302672-20.

Rechtzeitig verändern!

Der Gedanke an das eigene Wohnen im Alter wird von vielen Menschen aufgeschoben – oft bis zu dem Punkt, an dem gesundheitliche Einschränkungen eine schnelle Entscheidung erfordern. Dabei bietet eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema die Möglichkeit, individuelle Wünsche und Bedürfnisse aktiv zu berücksichtigen.

Der demografische Wandel führt zu einem steigenden Bedarf an altersgerechten Wohnformen und Unterstützungsangeboten. Wer sich bereits vor Renteneintritt mit dem Thema auseinandersetzt, kann spätere Herausforderungen vermeiden und selbstbestimmt über seine Wohnsituation entscheiden. Grundsätzlich gibt es zwei Wege: Entweder man bleibt in der eigenen Wohnung oder verändert die Wohnsituation.

Das Wohnen in den eigenen vier Wänden kann durch verschiedene Maßnahmen erleichtert werden. Wohnungsanpassungen wie barrierefreie Umbauten und technische Hilfsmittel tragen dazu bei, die Selbstständigkeit zu erhalten. Unterstützung im Alltag bieten mobile soziale Dienste, Nachbarschaftshilfe und digitale Assistenzsysteme wie Notruflösungen oder Smart-Home-Technologien. Wer pflegerische Unterstützung benötigt, kann auf ambulante Pflegedienste zurückgreifen. Eine trägerunabhängige und neutrale Pflegeberatung hilft dabei, passende Angebote zu finden und ist kostenlos.

Wer sich für eine Veränderung der Wohnsituation entscheidet, hat zahlreiche Möglichkeiten. Wohngemeinschaften bieten insbesondere Alleinlebenden die Chance, in einer sozialen Umgebung zu leben und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Hausgemeinschaften bestehen aus abgeschlossenen Wohnungen, verfügen aber oft über Gemeinschaftsräume oder Gärten, die den Austausch untereinander fördern. Eine weitere Möglichkeit ist das Mehrgenerationenwohnen, bei dem Jung und Alt gemeinsam in einer Wohnanlage leben und sich gegenseitig unterstützen. Betreutes Wohnen ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben in einer barrierefreien Wohnung, bei der im Bedarfsfall schnell Hilfe organisiert werden kann. Altenwohnanlagen bieten verschiedene Serviceangebote unter einem Dach und sind oft an Pflegeeinrichtungen angebunden.

Ein Umzug im hohen Alter ist oft eine große Herausforderung. Wartelisten für seniorengerechte Wohnungen sind lang, und viele Wohnprojekte erfordern eine frühzeitige Planung. Wer sich rechtzeitig informiert, kann aus einer Vielzahl von Optionen wählen und langfristig eine Wohnform finden, die den eigenen Bedürfnissen entspricht. Es ist wichtig, nicht abzuwarten, bis eine Entscheidung unumgänglich wird. Wer sich frühzeitig informiert, Beratungsangebote nutzt und Kontakte zu Wohnprojekten knüpft, kann seine Zukunft selbstbestimmt gestalten.

Die Stadt Oberhausen bietet kostenlose Beratungen und informiert über verschiedene Wohnmöglichkeiten im Alter.

Weitere Informationen bei der Wohnberatung unter (0208) 825-4120 oder wohnberatung@oberhausen.de.

Jahre 100 1925 2025
Sterkrader Wohnungsgenossenschaft
Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft
Oberhausen-Sterkrade eG
Kleine Eichelkampstraße 1
46145 Oberhausen
Telefon: 0208 69005 0
www.sterkrader.de
DIE WOHNUNGSBAU GENOSSENSCHAFTEN DEUTSCHLAND

100 Jahre Sterkrader Wohnungsgenossenschaft

Im Februar, vor 100 Jahren, wurde die Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft Oberhausen-Sterkrade eG, kurz Sterkrader Wohnungsgenossenschaft, gegründet. Aus der Wohnungsnot geboren entwickelte sich ein erfolgreiches und sozial engagiertes Wohnungsunternehmen.

In den folgenden Jahren nach der Gründung gab es viele Herausforderungen, wie zum Beispiel den Wiederaufbau nach dem Krieg und wirtschaftlich schwere Zeiten. Jüngst musste sich auch die Wohnungswirtschaft mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie, die klimatischen Ziele sowie kriegsbedingten Hürden beschäftigen. Der Mieter als Mensch ging dabei für die Sterkrader nie verloren.

Heute zählt die Sterkrader Wohnungsgenossenschaft rund 4.000 Mitglieder und verwaltet über 2.700 Wohnungen. Neben dem Wohnen gibt es jährlich zahlreiche Angebote an Mieterfesten, Kaffeeklatsch, Weihnachtsmarktausflüge und Informationsnachmittage, die gern von den Mitgliedern angenommen werden.

Wie geht es nach 100 Jahren weiter?

Der heutige Weg ist ein nachhaltiger Weg. Die Modernisierungen der Sterkrader Wohnungsgenossenschaft beschränken sich nicht nur auf Wohnqualität. Es werden umweltfreundliche Baustoffe verwendet, Flächen naturnah gestaltet, Ökostrom verwendet und Luftwärmepumpen verbaut oder alternative, innovative Heizkonzepte umgesetzt. Der Fuhrpark ist mittlerweile elektrisch.
Auch die Digitalisierung, die den Mietern einen verbesserten Service bietet, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung der Vermieterin. Ob Wohnungssuche oder Mieterservice, alles funktioniert nun auch über das Smartphone. Eine eigene App steht Mietern oder Mitgliedern zur Verfügung.

Vielen Dank allen, die an der Erfolgsgeschichte – 100 Jahre Sterkrader Wohnungsgenossenschaft – beteiligt waren oder sind.

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

Kontaktieren Sie uns per E-Mail und fragen Sie nach den Mediadaten:

silbergrau@schnugmedia.de

Wohnen in vielen Formen

im Seniorenzentrum Abendfrieden

Wohnen trägt gerade im Alter entscheidend zu Lebensqualität, Wohlergehen und Zufriedenheit bei. Deshalb wünschen sich die allermeisten Menschen, dass sie so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung leben können. Mittlerweile bieten auch Alten- und Pflegeheime ein Wohnumfeld, das Sicherheit, Mobilität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im höheren Alter ermöglicht. Dies ist umso wichtiger, wenn Hilfe- und Pflegebedarf zunehmen. Das Oberhausener Seniorenzentrum Abendfrieden auf der Dieckerstraße 65 verfolgt diesen Weg konsequent seit vielen Jahren und hat die Angebote stetig weiterentwickelt.

Betreutes Wohnen

Ein Meilenstein in diesem Prozess war das sogenannte „Betreute Wohnen“ oder „Service-Wohnen“: Diese Wohnform erfreut sich zunehmender Beliebtheit und wurde 2009 durch den Bau des „Haus am Park“ durch die Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft Oberhausen eG als Bauherr und der Haus Abendfrieden gGmbH in direkter Nachbarschaft umgesetzt. Senioren genießen dabei die Vorteile eines privaten, selbstbestimmten und altersgerechten Wohnumfeldes, nützlichen Dienstleistungsangeboten und Gemeinschaftsaktivitäten. Sie fühlen sich dadurch sicher, rundum betreut und können ihre Eigenständigkeit dennoch ausleben.

Beim „Haus am Park“ handelt es sich um 36 barrierefreie Wohnungen, die sich auf zwei Häuser mit jeweils drei Ebenen verteilen. 27 der Wohnungen sind auf Einzelpersonen ausgerichtet, neun auf einen Zwei-Personen-Haushalt. Jede verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse. Weitere acht Wohnungen befinden sich in einem in das bestehende Seniorenzentrum integrierten Gebäudeabschnitt, der 2021/22 komplett umgebaut wurde. Räumlich abgegrenzt vom Heimbetrieb, bietet das „Wohnen im Park“ bis zu drei Paaren und fünf Einzelpersonen ein barrierefreies Zuhause – jeweils inklusive eigener Terrasse.

Die räumliche Einheit des Seniorenzentrums als Ganzes lobt Waltraud Postrach, die im „Betreuten Wohnen“ lebt. Die 84-Jährige betont, man könne alle Räume im Seniorenzentrum gut erreichen und sich so auch leicht mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern treffen, ob im Café, am Teich oder anderswo. Schließlich: „Wir wollen uns ja nicht abschotten!“ So sieht das auch Brigitte Lechtleitner, die Einheit des Seniorenzentrums mit seinen zahlreichen Angeboten bedeutet für sie einen „echten Wohlfühlfaktor“. Wenn sie nicht gerade die Sonne auf der Terrasse ihrer Wohnung genießt, ist die 85-Jährige gerne zwischen Park, Teich und Café unterwegs: „Hier kann man zum Glück immer wieder neue Kontakte knüpfen.“

Natur genießen

Auch wenn ältere Menschen zunehmend Zeit in ihrer Wohnung verbringen, sind Freizeitangebote den-

Waltraud Postrach: „Wir wollen uns ja nicht abschotten.“

noch sehr gefragt. Mit Hilfe eines Landschaftsarchitekten wurde die Natur auf den Flächen des Seniorenzentrums Jahr für Jahr immer attraktiver gestaltet. Auf den vielen Bänken unter den großen, schattenspendenden Bäumen können Bewohner und Besucher verweilen. Ein Bachlauf führt das Wasser in den Teich, der von den Bewohnern auch gern als „Kleiner See“ bezeichnet wird. Dort finden regelmäßig Konzerte statt und im großzügigen Parkgelände hinter dem Haus wird das alljährliche große Sommerfest veranstaltet. Bei schönem, warmem Wetter treffen sich Abendfrieden-Bewohner an der Grillhütte zum Plausch.

Barrierefreie Einzelzimmer

Von Wohnbereich zu Wohnbereich wurden in den vergangenen Jahren die Appartements im Pflegeheim modernisiert. Es werden ausschließlich Einzelzimmer angeboten, sie sind selbstverständlich barrierefrei und verfügen über ein eigenes Bad. Die Zimmereinrichtung kann mit eigenen Möbeln ergänzt werden. Notrufanlage, Telefon- und TV-Antennenanschluss (Kabel) gehören zum Standard.

Geselligkeit im Café

Die hauseigene Küche des Seniorenzentrums versorgt täglich die rund 170 Bewohner des Alten- und Pflegeheims und zeichnet außerdem für die Speisekarte im öffentlichen Café Abendfrieden verantwortlich. Ob „Abendfrieden-Gourmet-Frühstück, Eis-Früchtebecher oder Toast Hawaii, das Angebot von Café-Leiterin Yvonne Domdey und ihrem Team ist vielfältig und schmackhaft. Doch es geht nicht nur um Speis und Trank, sondern auch darum, Freizeit zu genießen. „Wir pflegen hier eine lockere Atmosphäre, man weiß sich zu schätzen und es wird gerne gelacht“, so Domdey. Beim Bau des Cafés, das übrigens von jedermann besucht werden kann, wurde auch an die grauen Tage im Winter gedacht. Gerade dann sind die großen Panoramascheiben echte Stimmungsaufheller. Alle freuen sich, wenn bald wieder die beliebte Terrasse geöffnet werden kann, die etwa 40 sonnige wie schattige Plätze bietet. „Dann wird wieder einiges los sein an der Eistheke“, weiß die Teamchefin.

Älter werden, gepflegt und umsorgt sein!

Abendfrieden
Seniorenzentrum im Park

Alten- und Pflegeheim
Kurzzeitpflege
Tagespflege
Betreutes Wohnen

Dieckerstraße 65
46047 Oberhausen
Telefon 0208.99869-0
haus-abendfrieden.de

Neue Tagespflege

Im März 2023 wurde die „Tagespflege im Park“ eröffnet. Sie ist ein Angebot für Menschen, die in ihrem Alltag auf Pflege und Hilfen angewiesen sind, aber noch im eigenen Zuhause wohnen. Sie möchten ihre sozialen Kontakte beibehalten oder erweitern. Die Tagespflege befindet sich im Erdgeschoss des Gebäudeteils, das direkt am kleinen See liegt. Auf fast 300 Quadratmetern weist sie unter anderem vier Aufenthaltsbereiche und Gruppenräume, ein Ruheraum und ein Therapieraum auf. Die Tagespflege ist gestaltet für 15 Gäste, die im Zeitraum ihrer Anwesenheit nach Absprache auch an allen dann stattfindenden Veranstaltungen im Seniorenzentrum teilnehmen können.

Brigitte Lechleitner: „Hier kann man immer wieder neue Kontakte knüpfen.“

Weitere Informationen finden Interessierte im Internet unter www.haus-abendfrieden.de oder unter Telefon (0208) 998690.

Tag der Offenen Tür
Mittwoch, 7. Mai 2025
10 – 16 Uhr
„Tagespflege im Park“

Lernen Sie die Räumlichkeiten und die Umgebung kennen; unser Team informiert Sie u.a. über den Tagesablauf, den Fahrdienst, über Kosten und Unterstützungsmöglichkeiten – und auch fürs leibliche Wohl wird gesorgt sein!

Dieckerstraße 65
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 99 869-0
www.haus-abendfrieden.de

Lesen Sie weiter auf Seite 5

Agentur für Haushaltshilfe
KOSTENLOSE HAUSHALTSHILFE
• ab Pflegegrad 1
• bei Schwangerschaft
• nach ärztlicher Verordnung
JOB GESUCHT? GEFUNDEN!
02064 625 62 16
oberhausen-nord@agfh.de
bewerbung@agfh.de

Haben Sie etwas frei?

Täglich erhalten wir während unserer Quartiersarbeit, bei der wir AnsprechpartnerInnen für allein lebende SeniorInnen und deren Angehörige sind, viele Anfragen. Darunter häufen sich dringliche Angelegenheiten mit folgendem Szenario: „Meine Mutter/Vater/Ehemann/Ehefrau/NachbarIn/… ist gestürzt und bleibt eingeschränkt mobil. Wir benötigen ganz dringend eine barrierefreie Wohnung. Haben Sie etwas frei?“

Wie sieht es bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser aus? Haben SIE sich schon einmal Gedanken gemacht über dieses Beispiel? Oder gehören Sie zu dem Personenkreis, der gerne folgende Aussage trifft: „Ich bin noch zu jung für so etwas. Wenn es so weit ist, kümmere ich mich.“
In diesem Falle lassen Sie sich gesagt sein: das ist ein großer Irrtum, rechtzeitiges Kümmern hilft!

Der Bedarf nach barrierefreiem Wohnraum liegt nicht nur in Oberhausen, sondern in vielen Städten deutlich höher, als das Angebot es hergibt. Deshalb sollten frühzeitig Erkundigungen eingeholt und Registrierungen auf Wartelisten getätigt werden. Kurzfristig ist so gut wie nichts zu bekommen. Manchmal ist es sogar möglich, im Eigenheim oder auch der Mietwohnung Umbaumaßnahmen für das Alter vornehmen zu lassen. Auch das sollte frühzeitig recherchiert werden. Wenn aber der Verbleib im eigenen Wohnraum nicht mehr realisierbar ist, dann lassen sich mehr Lösungen finden als einzig der Einzug in ein Seniorenheim. Es gibt ebenso Angebotsformen zum altersgerechten Wohnen.

Weil Menschen Menschen brauchen!
Jugend und Familie · Rechtliche Betreuungen
Schuldner- und VerbraucherInsolvenzberatung
Wohnungslosenhilfe · Geflüchtetenhilfe
Psychosoziales Gesundheitszentrum
Schulsozialarbeit · Jugendgerichtshilfe
Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensberatung
Ehrenamtlichen-Arbeit
dwo: Diakoniewerk Oberhausen
Diakoniewerk Oberhausen gGmbH
Helmholtzstraße 145 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208 810949-0 · www.diakonie-oberhausen.de

In der „Guten Hoffnung“ finden Sie barrierefreien Wohnraum, das sogenannte „Wohnen Service Plus“.
An der Guten Hoffnung 3 – 9 in Sterkrade-Mitte entstand zwischen 2011 und 2016 ein Areal an unterschiedlichen Bereichen. Neben dem Seniorenzentrum gibt es das Bistro JahresZeiten, die Kindertagesstätte, den Mobilen Pflegedienst, die Hauswirtschaft, das Quartiersbüro mit dem Kompetenzzentrum zur Beratung altersgerechter Technologien und vier Häuser mit altersgerechten Mietwohnungen. Von diesen insgesamt 60 Wohnungen steht uns ein Kontingent von knapp 40 barrierefreien Wohnungen zum Vermieten zur Verfügung. Die Wohnungsgrößen fallen zwischen 50 und 72 Quadratmetern unterschiedlich aus. Die Mietverträge beinhalten das sogenannte „Wohnen Service Plus“. Hierbei handelt es sich um eine extra Serviceleistung, durch die sowohl Hausmeister- und gewisse Reinigungstätigkeiten, aber auch Hilfsunterstützungen für diverse Belange abgegolten sind. Auch gemeinsame Freizeit- und Sport-Aktivitäten gehören kostenfrei oder mit geringer Zuzahlung dazu. Wenn ein Pflegedienst benötigt wird, kann individuell jeder Beliebige ausgewählt und separat gebucht werden. Für die „Gute Hoffnung“ gilt folgender Leitspruch: „Ein Lebensraum für Jung und Alt“.
Deshalb organisieren wir sehr gerne generationsübergreifende Jahresfeste, wie z.B. Karnevalsfeiern, St. Martin, Frühlings- und Sommerfest. Aber vor allem für die Gruppe der SeniorInnen, wohnhaft an der Guten Hoffnung oder auch im näheren und weiteren Umfeld, gibt es eine große Auswahl an Betätigungsmöglichkeiten. Wir laden ein zu vielen Sport- und Freizeit-Aktivitäten, sommerlichen Tagesausflügen und unterschiedlichen Gemeinschafts-Treffen. Neben diesen Angeboten bieten wir außerdem regelmäßig Informations-Veranstaltungen an zu unterschiedlichen Themen, wie Hausnotrufsysteme, „alles rund um den Pflegegrad“, „Tipps für mehr Sicherheiten“ u.v.m. Es lohnt, sich darüber persönliche Eindrücke zu verschaffen. Kommen Sie vorbei und holen sich die aktuelle Ausgabe unseres „Monatsbriefes“. Dieser wird mit dem jeweils aktuellen Monat bestückt und bietet zusätzlich eine Vorab-Info über Geplantes für den Folgemonat.

Für Rückfragen und weitere Informationen steht Ihnen das Team des Quartiersbüros der Guten Hoffnung gerne zur Verfügung:
Telefon (0208) 88253-251/-273 (ein AB ist immer geschaltet)
Per Mail sind Frau Kraft-Gerhard und Frau van de Leest erreichbar unter:
b.kraft@gute-hoffnung.de
b.vandeleest@gute-hoffnung.de

Zum Thema „Wohnen Service Plus“ ist Herr Schmadel-Spengler der richtige Ansprechpartner.
Er kann unter folgendem Kontakt erreicht werden:
Telefon (0231) 5770036
s.schmadel@nak-west.de

Zum Thema „Altersgerechte Technologien“ besuchen Sie uns im Smart Haus auf der Steinbrinkstraße 216
Mo.–Fr. 10–14 Uhr und
1. Do. im Monat 10–17 Uhr
Telefon (0208) 38601975
k.rosen@gute-hoffnung.de

Energetisch sanieren und sparen

Mehr Komfort, weniger Kosten

Eine Sanierung verringert langfristig die Energiekosten, da Dämmungen den Wärmebedarf senken und moderne Heizsysteme effizienter arbeiten. Besonders im Ruhestand ist eine geringere finanzielle Belastung durch Heizkosten ein Vorteil. Zudem gibt es zahlreiche Förderprogramme von Bund, Ländern und Kommunen, die einen Großteil der Investitionskosten abdecken und so die Amortisationszeit beschleunigen.

Auch der Wohnkomfort steigt: Eine gute Dämmung hält das Haus im Winter warm und im Sommer angenehm kühl. Neue Fenster und Türen verhindern Zugluft und führen zu mehr Behaglichkeit, während moderne Heizsysteme wie Wärmepumpen niedrige Betriebskosten verursachen oder Fußbodenheizungen für gleichmäßige Wärmeverteilung sorgen.

Gerade mit Blick auf die Zukunft kann es sinnvoll sein, eine energetische Sanierung mit altersgerechten Umbaumaßnahmen zu verbinden. Wenn ohnehin eine Renovierung geplant ist, lassen sich barrierefreie Lösungen wie bodengleiche Duschen, rutschfeste Böden oder ein Treppenlift direkt mit einbauen. Hierfür gibt es ebenfalls staatliche Unterstützung, sodass sich mehrere Maßnahmen ideal kombinieren lassen.

Zudem bringt eine Modernisierung mehr Unabhängigkeit: Photovoltaikanlagen und moderne Heiztechnik reduzieren die Abhängigkeit von steigenden Energiepreisen und senken den Wartungsaufwand. Gerade alte Öl- oder Gasheizungen sind oft störanfällig und teuer in der Instandhaltung. Zusätzlich steigt der Wert des Hauses und hält die Immobilie auch für zukünftige Generationen attraktiv.

Neben kommunalen Angeboten gibt es Förderprogramme von KfW und BAFA, die Zuschüsse und zinsgünstige Darlehen für Dämmung, Fensteraustausch oder Heizungsmodernisierung bieten. Zu nennen sind hier insbesondere der KfW-Kredit 159 für altersgerechtes Umbauen oder die Heizungsförderung der Bafa, die bis zu 70 % betragen kann.

Dank zahlreicher Förderungen sind viele Maßnahmen erschwinglicher als gedacht. Eine Energieberatung hilft, die besten Lösungen zu finden. Sollten Sie in einem der Oberhausener Innovation-City Quartieren wohnen, ist diese Beratung kostenlos. Alternativ gibt die Verbraucherzentrale Tipps zu diesem Thema.

Bei Fragen schauen Sie gerne im Internet bei www.innovationcity-oberhausen.de vorbei oder melden sich telefonisch unter (02041) 7230650 sowie per Mail: info@innovationcity-oberhausen.de.

Senioren & Seniorinnen
QUARTIERS BÜROS
stadt oberhausen

Liebe Leserinnen und Leser, seit 2019 stehen Ihnen in Oberhausen sechs Quartiersbüros als erste Anlaufstellen zur Verfügung, die in Kooperation zwischen der Stadt und Trägern wie der AWO, dem DRK, der Caritas, der Lebenshilfe, Gute Hoffnung und pro wohnen international betrieben werden. Diese Büros bieten Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen umfassende Beratung zu Themen wie Gesundheit, Pflege, Freizeit, Kultur, Dienstleistungen, Wohnen, Hilfsmitteln und Begegnung. Zudem organisieren sie vielfältige Kurse und Veranstaltungen. Im Jahr 2024 konnten die Quartiersbüros insgesamt über 40.000 Kontakte verzeichnen, was ihre Bedeutung und den Bedarf an ihren Angeboten unterstreicht. Auf den folgenden Sonderseiten möchten wir Ihnen die Arbeit der Quartiersbüros näherbringen, aktuelle Projekte vorstellen und Sie über kommende Veranstaltungen informieren.

Ihr Team der Quartiersbüros Oberhausen

Quartiersbüro Oberhausen-Ost

Gemeinschaftsdinner ließ der Einsamkeit keine Chance

Im vergangenen Herbst stand das Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid“ im Oberhausener Osten ganz im Zeichen der Begegnung „alter und neuer Nachbarn“ aus dem Stadtteil und ganz Oberhausen. Gemeinschaftsdinner bieten für viele unterschiedliche Menschen die Chance, einen schönen Abend in Gesellschaft zu verbringen. Das gemeinsame Buffet der mitgebrachten Speisen und ein Abendessen in Gesellschaft stärken das Gemeinschaftsgefühl. Das vertreibt die Einsamkeit und bietet die Gelegenheit für nette Gespräche und ein gegenseitiges Kennenlernen.

Die Idee zum Gemeinschaftsdinner hat das „Welcome Dinner“ in Oberhausen schon an verschiedenen Orten umgesetzt, nun wurde die Veranstaltung erstmals vom Quartiersbüro Ost in Kooperation mit der Lebenshilfe und „Welcome Dinner Oberhausen“ gemeinsam angeboten. Dabei ging es neben dem ursprünglichen Zweck auch und vor allem darum, unterschiedliche Menschen miteinander in Kontakt zu bringen. Um es vorwegzunehmen: Dieses Ziel wurde in jeder Hinsicht erreicht. Mehr als 70 Besucher:innen ließen es sich bei einem vielfältigen Buffet gutgehen und erlebten einen rundum gelungenen und inspirierenden Abend. Dank einer Förderung im Rahmen der Engagementstrategie des Landes Nordrhein-Westfalen wurde der Abend sogar von einer Live-Band musikalisch begleitet.
Nicht nur wurde miteinander gegessen und geredet, sondern auch gemeinsam gefeiert, gesungen und selbst musiziert. Die Stimmung war gelöst und man konnte deutlich merken, dass die Menschen den Abend miteinander genossen haben. Jung und Alt, mit und ohne Behinderung, mit deutschem oder migrantischem Hintergrund: Einsam musste sich hier niemand fühlen – und genau darum ging Grund genug, sich schon auf das nächste Dinner zu freuen!

Aktuelle Veranstaltungshinweise des Quartiersbüros finden Sie auf unserer Seite www.quartiersbueros.de.

Die Idee des „Welcome Dinner“ stammt ursprünglich aus Schweden und hat zum Ziel, Ansässige und Geflüchtete miteinander in Kontakt zu bringen. Die ausschließlich ehrenamtlich organisierte Initiative „Welcome Dinner Oberhausen“ besteht seit Januar 2015 und hat sich das Ziel gesetzt, Oberhausen bunter und lebendiger zu machen. Menschen jeglicher Kulturen kommen beim gemeinsamen Essen zusammen. Das Besondere am Konzept von „Welcome Dinner Oberhausen“: Die Dinner leben davon, dass alle Gäste Speisen aus ihrem Heimatland für das gemeinsame Buffet mitbringen. Das Angebot ist kostenlos – jeder bringt etwas für das gemeinsame Buffet mit. So entsteht das Gemeinschaftsbuffet durch die Beiträge der Besucher:innen.

Quartiersbüro Alstaden/Lirich

Kostenloser Handykurs für Senior*innen im Quartiersbüro Alstaden-Lirich

Das Quartiersbüro Alstaden-Lirich lädt Senior*innen zu einem kostenlosen Handykurs ein, der in Kooperation mit dem Elsa-Brandström-Gymnasium angeboten wird. Der Kurs bietet eine ideale Gelegenheit, alles rund um Smartphones und Tablets zu lernen. Egal, ob es um die Nutzung von Apps, das Versenden von Nachrichten oder das sichere Surfen im Internet geht – alle Fragen sind willkommen. Der Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, in der niemand mit seinen Fragen alleine bleibt. Die Teilnehmer*innen können sich auf praxisnahe Erklärungen freuen und erhalten individuelle Unterstützung bei der Handhabung ihrer Geräte.
Mi, 30. April, 10–12 Uhr (weitere Termine folgen)
Bitte melden Sie sich bis spätestens zwei Tage vor dem Veranstaltungsdatum an.

Serviettentechniken lernen mit Silvia

In einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre können Senior*innen praktische Serviettentechniken erlernen. Bei Kaffee und Kuchen treffen sich die Teilnehmenden, um kunstvolle Dekorati-

Lesen Sie weiter auf Seite 8

Senioren & Seniorinnen
QUARTIERS BÜRO
Oberhausen-Ost

Informationen & Beratung zu den Themen
- Gesundheit
- Pflege & Hilfsmittel
- Kultur & Freizeit
- Ehrenamt
- Dienstleistungen
- Wohnen

Quartiersbüro Oberhausen-Ost
Marienburgstraße 3 und 14
46047 Oberhausen
www.quartiersbueros.de

Koordinatorin: Andrea Auner
Telefon 0151 15659516

Lebenshilfe Oberhausen
stadt oberhausen

Fortsetzung von Seite 7

onen aus Servietten zu gestalten. Es geht nicht nur darum, ein schönes Endprodukt zu schaffen, sondern auch um den Austausch und das gesellige Zusammensein. Der Kurs ist für Sie kostenfrei.
Mi, 30. April, 13–15 Uhr
Mi, 18. Juni, 13–15 Uhr
Bitte melden Sie sich bis spätestens zwei Tage vor dem Veranstaltungsdatum an.

Gemeinsames Mittagessen im Quartiersbüro
Das Quartiersbüro Alstaden/Lirich möchte Sie herzlich zu unseren regelmäßigen Mittagstisch-Veranstaltungen einladen! Jeden Mittwoch zwischen 12 und 14 Uhr erwartet Sie ein frisches und leckeres Menü, das zum Wohlfühlen und Genießen einlädt. Für nur 4,00 € bieten wir Ihnen abwechslungsreiche, schmackhafte Gerichte in geselliger Atmosphäre. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie ein leckeres Mittagessen in guter Gesellschaft.
Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Tage vor dem Veranstaltungsdatum an, damit wir die richtige Menge an Speisen und Getränke planen können.

Osterfrühstück
Am 23. April 2025 bieten wir von 10–13 Uhrein Osterfrühstück an. Genießen Sie frische Brötchen und frisches Brot, dazu eine gemischte Variation aus vielfältigen Aufschnittsorten, Rührei und weitere Leckereien.

Bitte melden Sie sich spätestens 2 Tage vor dem entsprechenden Veranstaltungsdatum an.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einem geselligen Austausch.

Quartiersbüro Alstaden/Lirich
Quartierskoordinatorin: Anna Gedik
Bebelstraße 23
46049 Oberhausen
Telefon (0208) 65634228
Mobil 015201592040
anna.gedik@caritas-oberhausen.de

Quartiersbüro Sterkrade-Mitte

Smart-Haus in Oberhausen: Digitale Unterstützung für Senior*innen

Im Herzen von Oberhausen-Sterkrade öffnete im März 2023 das innovative Smart-Haus seine Türen. In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Gute Hoffnung leben und der Stadt Oberhausen ist das Ziel der Einrichtung, die digitale Kompetenz von Senior*innen zu fördern und gesundheitsförderliche Strukturen im und um das Quartier Sterkrade-Mitte auszubauen. Interessierte Bürger*innen sind herzlich eingeladen, das Smart-Haus kennenzulernen.

Technologie für ein selbstständiges Leben
Das Smart-Haus präsentiert modernste Technologien, die älteren Menschen einen längeren Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglichen sollen. Besucher können sich individuell beraten lassen und verschiedene technische Lösungen vor Ort testen. Von Hausnotrufen über Smart-Home-Systeme bis hin zu Herdwächtern – das Angebot ist vielfältig und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.

Erweitertes Angebot des Quartiersbüros
Mit der Eröffnung des Smart-Hauses hat das Quartiersbüro Sterkrade-Mitte einen zweiten Standort erhalten. Hier finden Bürger*innen somit auch vielfältige Informationen und Angebote zu Themen wie Gesundheit, Pflege, Hilfsmittel, Kultur, Freizeit, Ehrenamt und Wohnen. Jeden Monat erscheint der sogenannte „Monatsbrief“, welcher über verschiedenste aktuelle In-

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter

www.bestattungen-stubbe.de
Beerdigungsinstitut MANFRED STUBBE
Alles Wichtige an einem Platz - erstellen Sie sich Ihre eigene Vorsorgemappe! Gerne beraten wir Sie hierzu.
Bereite dich im Glück auf das künftige Unglück; sammle und rüste in guten Tagen auf die Schlimmeren.
Bitte fordern Sie unsere kostenlose Infobroschüre an.
Ihr Bestatter für Oberhausen 0208-680257

Herzlich willkommen im Quartier!
Gute Hoffnung Quartiersarbeit
gefördert von stadt oberhausen
Seniorenbüro QUARTIERS BÜRO
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, Turmgruppe Plus
- **Technologien für Zuhause**
  z.B. Hausnotruf, Herdwächter
- **Bürgertreff**
  z.B. Kaffeeklatsch, Spielenachmittag
- **Gesellschaft leben**
  z.B. Ehrenamtliche Begleitung

Sind Sie neugierig geworden? Schauen Sie doch unverbindlich bei uns rein oder kontaktieren Sie uns:
Gute Hoffnung Quartiersarbeit • An der Guten Hoffnung 4 • 46145 Oberhausen
Ansprechpartnerin: Beate van de Leest • Telefon 0208 88253-273 • www.gutehoffnung.de

Jahres Zeiten
Bistro · mittendrin Veranstaltungszentrum
Willkommen im Jahreszeiten Bistro · mittendrin
Das Jahreszeiten Bistro liegt im Quartier Gute Hoffnung in Oberhausen Sterkrade, nicht weit vom Sterkrader Tor und der Sterkrader Innenstadt entfernt.
Unser inklusives Bistro ist ein Ort der Begegnung für Menschen mit und ohne Behinderung, für Jung und Alt, für Groß und Klein. Für alle, die Freude an der Begegnung, am Verweilen, am Austausch, an leckerem, abwechslungsreichem Essen und ausgezeichneten Kaffeespezialitäten haben.
Genießen Sie in unseren schönen Räumen und im Außenbereich jahreszeitliche Gerichte der Region sowie täglich wechselnde Tagesgerichte.
Sie mögen es lieber süß? Dann lassen Sie sich mit Kaffee und einer leckeren Waffel verwöhnen.
Sie können aber auch mit einem leckeren Frühstück à la carte ab 9:00 Uhr gestärkt in den Tag starten.
Bistro und Veranstaltungszentrum
Jahreszeiten
An der Guten Hoffnung 8
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 - 88 253 150
www.cafe-bistro-jahreszeiten.de
info@cafe-bistro-jahreszeiten.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 09.00 - 14.30 Uhr
Samstag & Sonntag geschlossen
Gerne richten wir Ihre Feier oder Geschäftsveranstaltung auch außerhalb unserer Öffnungszeiten aus.
Bitte sprechen Sie uns an.

Die Quartiersbüros auf einen Blick

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

OB-Mitte/Styrum
DRK Oberhausen
Helmholtzstraße 115
46045 Oberhausen
Telefon 0151 55166434
vera.hoeger@drk-ob.de

OB-Alstaden/Lirich
Caritas Oberhausen e.V.
Bebelstraße 23
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 65634228

Oberhausen-Ost
Lebenshilfe Oberhausen
Marienburgstraße 14
46047 Oberhausen
Telefon 0151 15659516
a.auner@lebenshilfe-oberhausen.de

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

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

Osterfeld
pro wohnen international
Wasgenwaldstraße 49
46119 Oberhausen
Telefon (0208) 30443807
info@prowohnen-ob.de

Viele Infos auf der Homepage der Quartiersbüros:

quartiersbueros.de

formationsveranstaltungen, Gesundheitskurse und Angebote der Begegnung im Quartier informiert. Diese sind überwiegend kostenfrei.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)
Ein Highlight des Smart-Haus-Angebots sind die Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Dabei handelt es sich um Online-Therapieprogramme, welche vom Arzt kostenfrei verschrieben werden können und Sie bei verschiedenen gesundheitlichen Herausforderungen unterstützt. Ein Beispiel ist ein 12-wöchiges Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen, das auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert und von Psychotherapeuten entwickelt wurde. Unter dem Motto „Leben statt kämpfen“ zielt das Programm nicht darauf ab, Ihre Schmerzen zu beseitigen. Es unterstützt Sie dabei, Strategien für einen besseren Umgang mit Ihren Schmerzen zu entwickeln und Ihre Lebensqualität zu steigern. Weitere DiGA befassen sich mit dem Themen Erschöpfung, Schlafproblemen und Diabetes-Management. Zu allen weiteren Fragen oder zur Installierung der DIGA auf Ihrem Handy, Tablet oder PC unterstützen wir Sie gerne als Team im Smart-Haus.

Digitale Sprechstunden
Ein weiteres Angebot des Smart-Hauses sind die regelmäßigen digitalen Sprechstunden, welche von den Bürger*innen sehr gut angenommen werden. Jeden zweiten Mittwoch findet von 10 bis 12 Uhr die kostenfreie Handy-Sprechstunde und jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr die Tablet-Sprechstunde und offene Sprechstunde für Anfänger statt. Für die Tablet-Sprechstunde werden ausreichend Geräte zur Verfügung gestellt.

Öffnungszeiten und Kontakt
Für weitere Informationen und eine fachkundige Beratung steht das Team des Smart-Hauses Interessierten täglich von 10 bis 14 Uhr zur Verfügung. Zusätzlich haben wir jeden ersten Donnerstag im Monat von 10 bis 17 Uhr geöffnet.
Wir freuen uns auf Sie!

Smart-Haus
Steinbrinkstraße 216
46145 Oberhausen
Telefon (0208) 38601975
Telefon (0208) 88253273
a.welbers@gute-hoffnung.de
b.vandeleest@gute-hoffnung.de

Zwischen App und Arztbesuch – Ein Interview

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran und verspricht, die gesundheitliche Versorgung der Menschen zu verbessern. Ein Ausdruck dieser Entwicklungen sind auch die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). DiGA – auch Apps auf Rezept genannt – sind zertifizierte Medizinprodukte, welche die Menschen bei der Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden und Beeinträchtigungen unterstützen sollen. Doch wie stehen Senioren selbst zu dieser Entwicklung? Um Ihnen einen Einblick zu ermöglichen, haben wir als Smart-Haus-Team ein älteres Ehepaar zu ihren persönlichen Erfahrungen und Ansichten bezüglich der DiGa befragt. Sie möchten an dieser Stelle anonym bleiben.

Wie und wo haben Sie von den DiGAs erfahren?
Das Smart-Haus Sterkrade-Mitte hat eine Informationsveranstaltung zu diesem Thema gemacht. Aus Neugierde haben wir teilgenommen und dort das erste Mal von den sogenannten DiGAs gehört.

Was wird benötigt, damit man so eine DiGA benutzen kann?
Die DiGAS sind kostenlos. Man braucht aber ein Rezept vom Hausarzt und ein Handy oder Tablet. Ein Computer geht auch. Nachdem man das Rezept bei der Krankenkasse eingereicht hat, bekommt man einen Code. Mit dem kann man dann diese App freischalten und benutzen.
Wie erhält man ein Rezept?
Also wir haben bei der Veranstaltung einen Flyer von Hello Better bekommen. Mit dem sind wir dann zu unserem Hausarzt gegangen und mit ihm darüber gesprochen. Wir haben ihm dann gezeigt, welche DiGA uns interessiert und er hat uns problemlos das Rezept ausgestellt.

Was war schwierig für Sie? Gab es Herausforderungen?
Ja, das war gar nicht so einfach. Die Unterlagen haben wir alle schnell bekommen, auch die Passwörter der Krankenkasse. Das Starten der App hat aber erst nicht funktioniert. Irgendwie haben die Passwörter nicht übereingestimmt. Allein haben wir das nicht geschafft.

Haben Sie Unterstützung erhalten?
Ja, die Mitarbeiter vom Smart-Haus haben sich mit uns zusammengesetzt und bei der Einrichtung geholfen. Die haben auch bei der Krankenkasse angerufen und neue Passwörter angefordert.

Wie fanden Sie den Umgang mit der DiGA?
Abgesehen von den anfänglichen Schwierigkeiten war der Umgang mit dem Tablet etwas schwer. Ich hätte es schöner gefunden, mit der Therapeutin persönlich sprechen zu können. Es werden in der Anwendung viele Fragen gestellt. Es wäre mir einfacher gefallen, die Fragen im Gespräch zu beantworten als alles einzutippen. Da brauche ich sehr lang. Aber für Leute, die dringend den Kontakt zu einer Psychotherapeutin brauchen, ist das eine gute Alternative, um die Wartezeit zu überbrücken.

Würden Sie sich ein weiters Rezept für eine DiGA verordnen lassen?
Nein. Aber nicht, weil die App mich nicht überzeugt hat. Für mich war das mit der Technik zu schwierig.

Würden Sie ihrem Umfeld die DiGAs weiterempfehlen?
Ja, wenn die Leute gut mit dem Handy oder Tablet zurechtkommen. Für Technik-Einsteiger ist der Umgang mit der App schwer und aus meiner Sicht nicht geeignet, außer man hat jemanden, der einem hilft.

Haben Sie Fragen zu digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) oder anderen technischen Hilfsmitteln, die Ihren Alltag erleichtern können? Kommen Sie einfach zu uns ins Smart-Haus in Oberhausen Sterkrade-Mitte. Unser engagiertes Team steht Ihnen gerne mit Fachwissen und persönlicher Beratung zur Seite. Wir freuen uns auf Sie!

Quartiersbüro Osterfeld

Frauenmatinee
Ende November letzten Jahres lud das Quartiersbüro zu einer schwungvollen Frauenmatinee ein, die ganz im Zeichen von Musik und Tanz stand. In ausgelassener Atmosphäre genossen die Teilnehmerinnen einen Abend voller Lebensfreude und Bewegung. Die Tanzfläche wurde zum Mittelpunkt des Geschehens, begleitet von stimmungsvoller Musik und guter Laune. Der Abend bot nicht nur Unterhaltung, sondern auch die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam unvergessliche Momente zu erleben.

Ausflug mit der Weißen Flotte
Im Herbst 2024 unternahm das Quartiersbüro einen gemütlichen Ausflug mit der Weißen Flotte. Die Teilnehmenden genossen eine entspannte Schifffahrt, bei der die malerische Umgebung vom Wasser aus bestaunt werden konnte. Im Anschluss rundete ein gemeinsames Kaffeetrinken mit leckerem Kuchen in der Schlossgastronomie am Kaisergarten Oberhausen den Tag perfekt ab. Die lockere Atmosphäre bot viel Raum für Gespräche und gemeinsames Lachen

Stadtteilfest Tackenberg
Am Freitag, 13. Juni 2025, lädt der Stadtteil Tackenberg wieder zu seinem beliebten Stadtteilfest ein. In Zusammenarbeit mit der Sterkrader Wohnungsgenossenschaft wird ein abwechslungsreiches Programm geboten, das die Vielfalt und den Gemeinschaftssinn des Stadtteils in den Mittelpunkt stellt.
Von viel Musik und spannenden Aktivitäten für Kinder bis hin zu kulinarischen Genüssen – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Interessierte, die sich mit einem eigenen Stand am Fest beteiligen möchten, können sich noch bis Ende März 2025 bewerben. Egal ob Vereine, Künstler oder Hobby-Handwerker – alle sind eingeladen, das Fest mitzugestalten.
Freuen Sie sich auf einen Tag voller Begegnungen, Unterhaltung und regionaler Vielfalt im Herzen von Tackenberg!

Willkommen zurück beim Nachbarschafts-frühstück!

Nach einer längeren Umbauphase laden wir Sie herzlich in die frisch renovierten Räume ein. Freitags von 10 bis 12 Uhr findet das Angebot in der Richard-Dehmel-Straße 65 statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 5 Euro pro Person.

Hier haben Sie Gelegenheit bei einem mediterranen Frühstücksbuffet Ihre Nachbarn besser kennenzulernen und sich auszutauschen.

Die Städtische Wohnberatung

Sie wollen gerne, auch im hohen Alter, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit in Ihrem vertrauten Umfeld bleiben, sich dort sicher und wohl fühlen sowie selbstständig und selbstbestimmt leben, dies so lange wie möglich?

Dann deckt sich Ihr Wunsch mit den Ergebnissen zahlreicher Studien. Die Mehrheit der Bevölkerung bevorzugt ein selbstständiges Leben, auch im Alter und bei einer Pflegebedürftigkeit, in der eigenen Häuslichkeit.

Dabei sind das vertraute häusliche Umfeld und die sozialen Kontakte zur Nachbarschaft von entscheidender Bedeutung.

- Ist Ihre Wohnung bequem und auch sicher?
- Können Sie Ihre Wohnung gut erreichen?
- Fällt Ihnen das Aufstehen zunehmend schwerer?
- Können Dusche und Badewanne ohne Schwierigkeiten genutzt werden?
- Gestaltet sich die Bewältigung der täglichen Anforderungen zunehmend schwerer?

Wohnberatung ist stets individuell

Jede Wohnsituation, jeder Mensch ist einzigartig, so dass es keine pauschalen Lösungen für eine Wohnraumanpassung gibt.
Daher werden bei einem Hausbesuch die individuellen Wünsche, Gegebenheiten, die jeweiligen Lebens-, und Wohnbedingungen sowie Fähigkeiten und Einschränkungen erfasst.

Schon kleine Maßnahmen können eine große Wirkung erzielen

Ziel ist es, gemeinsam mit den Ratsuchenden und den Angehörigen, Möglichkeiten zu erarbeiten, wie das Wohn- und Lebensumfeld an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden kann. Wie zum Beispiel Ausstattungsänderungen der Wohnung (umstellen oder reduzieren der Möbel, Stolperfallen entfernen, usw.), durch technische/digitale Hilfsmittel (Badewannenlifter, Lichtsteuerung, Hausnotrufsysteme usw.), durch bedarfsgerechte bauliche Maßnahmen (Badezimmeranpassung, Türverbeiterungen, Anbringen von Handläufen, Abbau von Schwellen usw.) oder durch einen Zimmertausch, oder die Umnutzung von Zimmern usw.

Länger und sicherer zu Hause leben

Eine frühzeitige Anpassung des Wohnumfeldes kann dazu beitragen, das Risiko von Stürzen zu minimieren, die Selbstständigkeit im Alltag zu fördern und die tägliche Versorgung zu erleichtern.
Auch empfiehlt es sich, die Wohnberatung bereits vor einem geplanten Umbau präventiv in Anspruch zu nehmen. Dies hat mehrere Vorteile: Einerseits entsteht kein Zeitdruck, die Wohnung nach einer plötzlichen Erkrankung oder einem Unfall schnell barrierefrei umbauen zu müssen und eventuelle Ausführungsfehler werden so vermieden. Andererseits wird die Wohnung langfristig komfortabler, sicherer und somit länger nutzbar.
Darüber hinaus wird informiert u.a. zu Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Wohnungsanpassung bei demenziellen Veränderungen, Umzug und alternative Wohnformen. Bei Bedarf kann Hilfestellung bei Antragstellung und bei Widersprüchen sowie bei der Vermittlung zwischen Ratsuchenden und beispielsweise Vermietern, Handwerkern und Institutionen, angeboten werden. Das Beratungsangebot ist kostenfrei, neutral, unabhängig und selbstverständlich vertraulich.

Kontakt
Stefanie Lücke
Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 825-4120
Mail: wohnberatung@oberhausen.de

Ein Vorzeigeprojekt

für altersgerechtes Wohnen

Seit nunmehr 18 Jahren steht das Wohnprojekt „pro wohnen – internationales Wohnen“ in Oberhausen für ein innovatives und inklusives Wohnkonzept im Alter. Was einst als Modellvorhaben begann, hat sich längst als fester Bestandteil der Stadtentwicklung etabliert. Aus dem ursprünglichen Projekt wurde ein Verein gegründet, der auch heute noch aktiv ist und nachhaltig das Ziel verfolgt, älteren Menschen ein selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen. Dieser setzt sich dafür ein, dass seniorengerechtes Wohnen mit sozialer Teilhabe verbunden bleibt – ein Erfolgsmodell, das über die Jahre stetig weiterentwickelt wurde.

Die demografische Entwicklung zeigt, dass sich traditionelle Familienstrukturen zunehmend verändern. Während früher Angehörige häufig die Betreuung älterer Familienmitglieder übernahmen, ist die heutige Lebensrealität oft eine andere. Viele ältere Migrant*innen pendeln zwischen Deutschland und ihrem Herkunftsland oder zwischen den Wohnorten ihrer Kinder. „pro wohnen“ begegnet diesen Herausforderungen mit einem innovativen Konzept, das altersgerechtes Wohnen, Pendlerwohnungen und eine starke soziale Infrastruktur miteinander kombiniert.

Ein wichtiger Aspekt des Projekts war der Umbau von Bestandsimmobilien. Statt neue Wohnanlagen zu bauen, wurden bestehende Gebäude umgestaltet und große Wohnungen in mehrere barrierearme Apartments umgebaut. Dies schafft nicht nur dringend benötigten Wohnraum für Senior*innen, sondern bietet auch eine kostengünstige Alternative zu vielen anderen Wohnformen. Gerade die bezahlbaren Mieten machen diese Apartments besonders attraktiv – entsprechend hoch ist die Nachfrage.

Das Konzept setzt auf Nachbarschaft und gegenseitige Unterstützung. Bewohner*innen profitieren von einem engmaschigen Netzwerk aus nachbarschaftlicher Hilfe, ehrenamtlichem Engagement und professionellen Serviceleistungen. Der Gemeinschaftsraum, der im Rahmen des Projekts entstand, hat sich als zentraler Treffpunkt etabliert. Hier finden regelmäßig kulturelle Veranstaltungen, Beratungsangebote und soziale Aktivitäten statt, die den Austausch und das Miteinander fördern.

Neben der Wohnqualität wurde auch die Versorgungsstruktur kontinuierlich weiterentwickelt. Heute profitieren die Bewohnerinnen von zahlreichen Serviceangeboten, darunter Unterstützung bei Behördengängen, Rentenangelegenheiten und Mahlzeitendiensten. Mobile Pflegedienste und ehrenamtliche Hilfsangebote sorgen zusätzlich dafür, dass die Bewohnerinnen möglichst lange selbstbestimmt leben können.

Nach 18 Jahren ist klar: „pro wohnen – internationales Wohnen“ ist mehr als nur ein Wohnprojekt. Es ist ein lebendiges Beispiel für eine Gesellschaft, die Vielfalt, Inklusion und gegenseitige Unterstützung in den Mittelpunkt stellt.

COVIVIO IST WOHNEN MIT WOHLFÜHLFAKTOR

IHRE BEWÄHRTE PARTNERIN FÜR MIETWOHNUNGEN IN OBERHAUSEN

- 1,5- bis 4-Zimmer-Wohnungen in vielen Oberhausener Stadtteilen
- Persönlicher Service durch Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen direkt vor Ort

Service-Center Falkensteinstr. 298a
46047 Oberhausen

+49 208 - 97064 514
samantha.marbell@covivio.immo
www.covivio.immo/wohnen

COVIVIO

Vier Jahre gemeinsames Wohnen: Erfolgsprojekt feiert Geburtstag

Vor vier Jahren startete in der Marienburgstraße 3a in Oberhausen ein besonderes Wohnprojekt: Neun barrierefreie und senioren- bzw. behindertengerechte Apartments wurden geschaffen, um Menschen unterschiedlicher Generationen ein gemeinsames Zuhause zu bieten. Heute, vier Jahre später, zeigt sich, dass das Konzept aufgegangen ist. „Wenn ich solche Nachbarn nicht hätte, bräuchte ich viel mehr Unterstützung vom Pflegedienst", erzählte ein Bewohner kürzlich bei einem Treffen. Das nachbarschaftliche Miteinander ist für viele eine wertvolle Unterstützung im Alltag geworden.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Marienburgstraße nutzen die Gemeinschaftsfläche nach wie vor aktiv. Gemeinsame Abendessen, Frühstücke und sogar Geburtstagsfeiern gehören hier zur Normalität. Seit dem Erstbezug 2021 leben sechs der neun Mieter weiterhin in der Anlage, zwei zogen 2023 neu ein, und in diesem Jahr kam ein weiterer Bewohner hinzu. Der generationenübergreifende Austausch wird als Bereicherung empfunden und bestätigt den Erfolg des integrativen Wohnprojekts.

Ein weiteres Highlight des Wohnprojekts ist der Gemeinschaftsgarten, den Covivio angelegt hat. Nach vier Jahren ist er gut angewachsen, bietet inzwischen Sichtschutz und wird von den neun Mieterinnen und Mietern sehr geschätzt. Bei schönem Wetter nutzen sie ihn gerne für gemeinsame Stunden im Freien.

Personelle Veränderungen im Team Oberhausen

Das Jubiläum war auch Anlass, einige personelle Neuerungen im Team Oberhausen bekannt zu geben. Nach langjährigem Engagement verabschieden sich Evelin Huth und ein weiterer Mitarbeiter in den Ruhestand. Ihre Nachfolge übernehmen Meike Steinbrink und Samantha Marbell. Miriam Baumeister übernimmt zukünftig als Kundenbetreuerin das Knappenviertel und somit auch die Marienburgstraße, sodass die Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner nahtlos weitergeführt wird. Bewährte Ansprechpartner bleiben erhalten und stehen den Mieterinnen und Mietern weiterhin unterstützend zur Seite.

Ein Rückblick auf vier Jahre erfolgreichen gemeinschaftlichen Wohnens und ein Ausblick in die Zukunft. Die positiven Erfahrungen aus diesem Projekt zeigen, wie wichtig es ist, Wohnraum zu scha en, der Gemeinschaft und Individualität gleichermaßen fördert. Covivio bleibt diesem Ziel treu und plant weiterhin Verbesserungen, die die Lebensqualität der Mieterinnen und Mieter in Oberhausen nachhaltig steigern sollen.

Selbstbestimmtes Wohnen: Optionen & Finanzierung

Im Alter möchten die meisten Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben und ihr Zuhause nicht verlassen müssen. Doch nur wenige Senioren haben die Möglichkeit, in einer barrierefreien Wohnung zu leben, die ihren Bedürfnissen entspricht. Durch den Einbau von bodengleichen Duschen, Treppenliften und anderen Umbaumaßnahmen können jedoch viele Barrieren beseitigt werden, damit ältere Menschen weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

... das verschiebe nicht auf morgen!

Sorgen Sie heute für ein Selbstbestimmtes Wohnen im Alter vor! Mit klaren Perspektiven und maßgeschneiderten Plänen gestalten wir gemeinsam Ihre Zukunft. Genießen Sie das Leben – wir kümmern uns um den Rest!

Stadtsparkasse Oberhausen

Eine weitere Option für selbstbestimmtes Wohnen im Alter ist das Wohnen mit Service. Hierbei leben Senioren in einer eigenen Wohnung, die mit einem Serviceangebot gekoppelt ist, das eine Grundleistung wie Hausnotruf und Beratungsangebot beinhaltet. Diese Lösung ist besonders für Menschen geeignet, die zwar noch selbstständig leben können, aber dennoch Unterstützung benötigen.

Wer auch im Alter möglichst selbstbestimmt und in Gesellschaft leben möchte, für den kann eine Wohngemeinschaft die ideale Lösung sein. In einer Wohngemeinschaft teilen Senioren nicht nur die Wohnung oder das Haus, sondern auch die Hausarbeit, die Nebenkosten und möglicherweise die Interessen. Auf diese Weise können sie ihre Freiheit bewahren und gleichzeitig soziale Kontakte pflegen.

Eine weitere Alternative zum selbstbestimmten Wohnen im Alter ist das Mehrgenerationenhaus. In einem Mehrgenerationenhaus leben Menschen jeden Alters zusammen. Hier sorgt das gemeinschaftliche Leben für regelmäßige soziale Kontakte und gegenseitige Unterstützung im Alltag. Diese Option ist besonders für Senioren geeignet, die gerne in einer Gemeinschaft leben möchten und dabei auch von der Unterstützung jüngerer Generationen profitieren können.

Weiter auf der nächsten Seite

Es ist wichtig zu betonen, dass das Thema selbstbestimmtes Wohnen im Alter eine emotionale Bedeutung hat. Viele Menschen möchten im Alter nicht in einem Pflegeheim leben, sondern in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Durch die oben genannten Optionen können Senioren ihren Wunsch nach Selbstbestimmung und Unabhängigkeit erfüllen und gleichzeitig eine sichere und unterstützende Umgebung schaffen.

Finanzierungsmöglichkeiten

Ein altersgerechter Umbau ist häufig mit erheblichen Kosten verbunden. Finanzielle Unterstützung gibt es zum Beispiel von der Pflegekasse oder durch Förderprogramme der KfW und der Bundesländer. „Ein Riester-geförderter Bausparvertrag kann ebenfalls unter bestimmten Voraussetzungen zur Finanzierung barrierefreier Maßnahmen eingesetzt werden“, erklärt Marc Schürmann von der Stadtsparkasse Oberhausen. „In den BaufinanzierungsCentern der Sparkasse informieren wir Interessenten gerne über verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten.“

Kontakt
Stadtsparkasse Oberhausen
BaufinanzierungsCenter Nord
Bahnhofstraße 80
46145 Oberhausen
Telefon (0208) 8343279
Telefon (0208) 834 3280
baufinanzierungscenter@sskob.de

BaufinanzierungsCenter Süd
Marktstraße 97
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 834 3279
Telefon (0208) 834 3280
baufinanzierungscenter@sskob.de

Frühzeitig nachdenken

Es geht so rasch. Im Spätsommer hat man den Garten hinterm Haus noch im Griff gehabt, gefühlt mit links, jetzt möchte man sich das Durcheinander gar nicht ansehen. Die Stufen aus dem Keller hoch in die Wohnung sind inzwischen so anstrengend, dass es gleich mehrere Verschnaufpausen braucht. Und die kleine Stolperkante zur Duschwanne: Da war doch früher nie eine!

Ja, tatsächlich, manchmal geht es rubbeldiekatz. Ab Mitte, Ende 50, da spürt man allmählich die Lebensjahrzehnte, die hinter einem liegen, und mit ihnen die Zipperlein. Allzu lange sollte man ab diesem Zeitpunkt die Beschäftigung mit einer entscheidenden Frage nicht aufschieben: Wie möchte ich später wohnen? Ist eine Antwort gefunden, herrscht meist Handlungsbedarf: Vielleicht beginnt jetzt die Planung der barrierefreien Umgestaltung des eigenen Wohnumfelds. Oder es starten die Erkundigungen, welche altengerechte Wohnungen es in der Stadt gibt und wer sie anbietet.

Es kann auch Freude machen, sich mit dem Thema „Wohnen im Alter“ auseinanderzusetzen. Denn – und das wird leider oft vergessen – der Wechsel in eine Umgebung, in der man beruhigt alt werden kann, bringt einen großen Mehrwert mit sich.

Dreimal Mehrwert in den Wohnquartieren der ASO gGmbH

1. Barrierearmut
Die barrierefreie bzw. -arme Gestaltung des Wohnraums macht endlich Schluss mit Stolperfallen: Aufzüge ersetzen Treppen, Böden haben keine Schwellen und eignen sich daher optimal für den Einsatz von Rollatoren & Co., Haltegriffe befinden sich an allen elementar wichtigen Stellen.

2. Betreuung
Mit dem Einzug in ein Senioren-Wohnquartier verschwinden anstrengend gewordene Verantwortungen – etwa für Pflege und Unterhalt des eigenen Hauses und Gartens oder für die Schönheitsreparaturen in der Mietwohnung. Es gibt jede Menge Beratung und Unterstützung seitens der Träger, natürlich auch Hausmeister, die sich um alles kümmern (wenn auch teils nicht in der Miete enthalten). Ein Betreuungsvertrag definiert verlässlich die Leistungen im Quartier und u.a. auch den Vorrang bei der Inanspruchnahme von Pflegeleistungen.

3. Gemeinschaft
Ein Wohnquartier für Seniorinnen und Senioren schützt vor allem gegen eins: die Einsamkeit im Alter, unter der so viele Menschen leiden. Im Elly Heuss Knapp-Quartier der ASO gGmbH zum Beispiel bleibt niemand alleine: Es gibt den Treffpunkt zum Plaudern, den täglichen gemeinsamen Mittagstisch, das Café im Quartier und Freizeitangebote wie etwa den Ausflug mit der Weißen Flotte oder die Karnevalsfeier. Hinzu kommen viele Tanz-, Spiel- und Sport-Angebote, die nicht nur von den Bewohnerinnen und Bewohnern im Quartier genutzt werden können, sondern von allen Menschen, die daran Interesse haben.

ASO Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen gGmbH

Elly-Heuss-Knapp-Str. 3 | 46145 Oberhausen
Telefon 0208 691 201 | www.aso-ggmbh.de

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

Seniorenresidenz am OLGA-Park
Zum Steigerhaus 2
46117 Oberhausen
Tel 0208 89958 - 232

Louise Schroeder Haus / Haus am Mühlenbach
Siepenstraße 30 | 30a
46119 Oberhausen
Tel 0208 999 7 - 203

Tagespflege am Steigerhaus
Zum Steigerhaus 2
46117 Oberhausen
Tel 0208 89958 - 232

Louise Schroeder Tagespflege
Siepenstraße 30
46119 Oberhausen
Tel 0208 999 7 - 788

Häuslicher Pflegedienst
Elly-Heuss-Knapp-Str. 3
46145 Oberhausen
Tel 0208 691 - 692

Das Elly Heuss-Knapp-Quartier: Kommen Sie vorbei!

Die ASO gGmbH ist der größte Anbieter von Pflegeleistungen in Oberhausen. Hier finden Sie neben der ambulanten Pflege, der Tagespflege und der dauerhaften Unterbringung in Altenheimen auch das Angebot von 230 altengerechten Wohnungen. Sie müssen teilweise bis gar keine Voraussetzungen zur Anmietung erfüllen. Sie müssen nur bedenken, dass die Nachfrage sehr groß ist. Wenn Sie sich für eine Wohnung im Elly Heuss Knapp-Quartier interessieren, melden Sie sich frühzeitig an. Momentan liegt die Wartezeit für eine Wohnung bei zwei Jahren.

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

Kontaktieren Sie uns per Mail:

silbergrau@schnugmedia.de

THEMA: SICHERHEIT

Unverhoffter Besuch an der Haustür – die perfide Vorgehensweise der Trickdiebe

Bei den sogenannten „Haustürtricks“ verfolgen Kriminelle das Ziel, sich möglichst schnell Zutritt zur Wohnung ihrer Opfer zu verschaffen, um Bargeld, Schmuck oder andere Wertsachen zu erlangen. Neben dem finanziellen Schaden hinterlassen Kriminelle vor allem eins: ein unsicheres Gefühl in den eigenen vier Wänden und die Trauer um den Verlust ideeller Werte.

Im Fokus dieses Phänomens stehen unsere Seniorinnen und Senioren. Manche Senioren fragen sich:
Darf ich jemandem, der mich an der Haustür um Hilfe bittet, die Tür vor der Nase zuschlagen? Ist das unhöflich?
Darf ich jemanden, der seine Arbeit ausführen will, wie einen Mitarbeiter der Energieversorgung oder einen Wasserwerker, abweisen? Entstehen dadurch zusätzliche Kosten?
Darf ich einen Polizisten, der in Zivil erscheint, an der Ausführung seiner Maßnahmen hindern? Mache ich mich dadurch strafbar?

Kriminelle verfügen über einen bunten Strauß an krimineller Energie und setzen bei ihren Opfern vor allem auf die Hilfsbereitschaft, Gutgläubigkeit und die Angst, Fremden gegenüber energisch aufzutreten.

In der Regel agieren Kriminelle bei diesen Maschen im Team. Während Sie nur einen Täter bemerken, der Sie ablenkt, verschafft sich ein zweiter Täter unbemerkt Zutritt zur Wohnung und durchsucht Ihre Räumlichkeiten.

Seien Sie schlauer als die Klauer und beachten folgende Hinweise:
Lassen Sie sich nicht überrumpeln.
Ein gesundes Misstrauen Fremden gegenüber ist nicht unhöflich.
Lassen Sie Fremde niemals in Ihre Wohnung.
Ziehen Sie sofort eine Vertrauensperson z.B. einen Nachbarn oder Familienangehörigen hinzu.
Fordern Sie von Amtspersonen oder Mitarbeitern öffentlicher Betriebe einen Dienst- oder Firmenausweis und überprüfen Sie die Identität mit einem eigenständigen Anruf der Dienststelle oder der Firma. Suchen Sie die Telefonnummer selbst heraus.
Sie sind grundsätzlich nicht verpflichtet, jemanden unangemeldet in Ihre Wohnung zu lassen.

Dadurch entstehen keine Extrakosten. Dadurch machen Sie sich nicht strafbar.

Öffnen Sie die Tür nur mit vorgelegter Türsperre, falls nicht vorhanden, kommunizieren Sie über ein Fenster oder die geschlossene Wohnungstür.

Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen die Situation verdächtig vorkommt.

Neben den aufgeführten Verhaltenstipps können Sie sich durch technische Mittel wie einen elektronischen Türspion oder ein Kastenriegelschloss mit Sperrbügel vor Kriminellen schützen.

Sie fühlen sich unsicher in den eigenen vier Wänden? Unser Mitarbeiter der technischen Prävention steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, Ihr Wohnobjekt bestmöglich vor Eindringlingen zu schützen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in der Ausstellung der Dienststelle oder direkt bei Ihnen vor Ort beraten zu lassen. Die Polizei Oberhausen steht Ihnen für Fragen und Terminvereinbarungen gern zur Verfügung.

Kriminalprävention
Marktstraße 47-49
46045 Oberhausen
Telefon (0208) 826 4511

Wusssten Sie,

dass eine Bankkarte bei Verlust zweimal gesperrt werden sollte?

Ob im Urlaub oder zu Hause – wenn die Giro- oder Kreditkarte weg ist, muss es schnell gehen: Betroffene sollten umgehend die Hausbank anrufen oder den zentralen Sperr-Notruf 116 116. Dieser ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar und zuständig für Bezahlkarten (auch im Smartphone hinterlegte Karten), SIM-Karten und elektronische Personalausweise. Vom Ausland aus ist die +49 vorzuwählen. Wichtig: Man braucht die IBAN. Datum und Zeitpunkt der Sperrung sollte man sich notieren.

Doch zusätzlich sollte man unbedingt für eine zweite Sperre zur deutschen Polizei gehen. Denn die Sperrung bei der Bank unterbindet nur das Geldabheben mit Geheimzahl. Zahlungen mit Unterschrift sind weiterhin möglich. Nur die Polizei nimmt die sogenannte Kuno-Sperrung vor und informiert die zentrale Meldestelle des Handels, so dass auch elektronische Lastschriftverfahren mit Unterschrift ausgeschlossen sind. Kuno steht für Kriminalitätsbekämpfung im unbaren Zahlungsverkehr.

Die Kuno-Meldung sollte man sich aushändigen lassen, ebenso die Sperrbestätigungsnummer und ein Kuno-Merkblatt. Wichtig: Man sollte die Kartenfolgenummer bei der Bank erfragen und nachreichen, sonst wird die Sperre nach zehn Tagen wieder aufgehoben.

Inklusion im Ehrenamt: „Gesellschaft leben“ bietet mit dem Freundschaftstelefon neue Möglichkeiten für alle

Ehrenamtliches Engagement kennt keine Grenzen – weder im Alter noch bei gesundheitlichen Einschränkungen. Genau das zeigt das Projekt „Gesellschaft leben“, das seit über zehn Jahren erfolgreich ältere und mobil eingeschränkte Menschen mit Ehrenamtlichen zusammenbringt. Zum Jahresbeginn erweitert das Projekt sein Angebot und startet das „Freundschaftstelefon“ – eine neue Möglichkeit, sich aktiv einzubringen, auch wenn ein persönlicher Besuch nicht möglich ist.

Mit dem neuen „Freundschaftstelefon“ möchte „Gesellschaft leben“ gezielt Menschen ansprechen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten, aber aufgrund von Mobilitätseinschränkungen oder einer Sehbehinderung keine Besuche durchführen können. Ein freundliches Gespräch am Telefon kann genauso wertvoll sein wie ein persönliches Treffen. „Es gibt viele Menschen, die Freude an zwischenmenschlichen Kontakten haben und sich gerne einbringen würden, aber selbst gesundheitlich eingeschränkt sind“, erklärt Nese Özcelik, Koordinatorin von „Gesellschaft leben“ seitens der Stadt Oberhausen. Auch für diejenigen, die sich mit Telefonaten wohler fühlen als mit Besuchen, bietet das neue Angebot eine Möglichkeit, anderen Menschen regelmäßig Gesellschaft zu leisten.

Freundschaft per Telefon – auch mit Einschränkungen aktiv dabei sein

Gemeinsam gegen Einsamkeit – eine Aufgabe für jede*n

Die Idee hinter „Gesellschaft leben“ bleibt unverändert: Ehrenamtliche schenken älteren, oft einsamen Menschen Zeit und Aufmerksamkeit – ob durch persönliche Besuche oder künftig auch durch regelmäßige Telefonate. Diese Form der Kontaktpflege kann für beide Seiten bereichernd sein. Wer mag, kann sich zunächst telefonisch austauschen und sich später persönlich kennenlernen. Das Engagement ist freiwillig, flexibel und nicht an eine feste Verpflichtung gebunden.

Sicherheit und Vertrauen an erster Stelle

Gerade bei älteren Menschen gibt es oft eine gewisse Scheu, neue Kontakte zu knüpfen – sei es persönlich oder telefonisch. Deshalb sorgt „Gesellschaft leben“ für Sicherheit: Alle Beteiligten werden von erfahrenen Koordinator*innen persönlich kennengelernt, begleitet und beraten. Datenschutz und vertrauensvolle Vermittlung stehen dabei an erster Stelle.

Drei Anlaufstellen für Interessierte

Wer sich für das neue „Freundschaftstelefon“ oder für das klassische Besuchsangebot interessiert, oder es gerne nutzen möchte, kann sich bei einer der drei Anlaufstellen melden:

Alt-Oberhausen: Mathilde Horsthemke, Tel. (0208) 998690
Sterkrade: Aline Schulte, Telefon (0208) 88253115
Osterfeld: Andreas Bechert, Telefon (0208) 999 7777

Weitere Informationen gibt es online unter www.gesellschaft-leben.de.

Jeder kann helfen – auch mit Einschränkungen. Denn Gesellschaft lebt vom Miteinander!

Ein Zeichen der Wertschätzung für engagierte Bürgerinnen und Bürger

Die Ehrenamtskarte

Seit 2013 ist die Ehrenamtskarte ein fester Bestandteil der Anerkennungskultur in Oberhausen. Über 1.000 Karten wurden bereits an engagierte Ehrenamtliche ausgegeben, die sich in vielfältiger Weise für das Gemeinwohl einsetzen.

Diese Karte ist nicht nur ein Zeichen der Wertschätzung, sondern bietet auch zahlreiche Vergünstigungen und exklusive Aktionen für ihre Inhaberinnen und Inhaber.

Die Ehrenamtskarte ermöglicht ihren Trägerinnen und Trägern, von einer Vielzahl von Vergünstigungen in ganz Nordrhein-Westfalen zu profitieren. Ob im Bereich Kultur, Freizeit oder sogar bei Versicherungen – die Karte öffnet Türen zu einem breiten Spektrum an Angeboten. So können Ehrenamtliche beispielsweise ermäßigte Eintrittspreise für Museen, Theater und Veranstaltungen in Anspruch nehmen, was nicht nur den Geldbeutel schont, sondern auch die Möglichkeit bietet, neue kulturelle Erfahrungen zu sammeln.

Darüber hinaus werden den Inhaberinnen und Inhabern der Ehrenamtskarte besondere Aktionen geboten, die den Wert ihres Engagements unterstreichen. Dazu gehören exklusive Einladungen, wie der Besuch des Landtags in NRW oder der Neujahrsempfang des Oberbürgermeisters in Oberhausen. Solche Veranstaltungen bieten nicht nur die Gelegenheit, interessante Menschen zu treffen, sondern auch einen Blick hinter die Kulissen der politischen und kulturellen Landschaft unserer Stadt zu werfen.

Ehrenamtliche, die noch keine Ehrenamtskarte besitzen, sind herzlich eingeladen, diese zu beantragen. Die Beantragung ist unkompliziert und kann online oder direkt bei der Stadtverwaltung erfolgen. Die Voraussetzung zum Erhalt der Ehrenamtskarten sind, dass mehr als fünf Stunden in der Woche oder 250 Stunden im Jahr, seit mindestens einem Jahr in Oberhausen ehrenamtlich aktiv sind. Damit haben Sie Zugang zu landesweiten Vergünstigungen und auch Oberhausener Firmen beteiligen sich. Nutzen Sie die Chance, Teil dieser wertvollen Gemeinschaft zu werden und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

Für weitere Informationen zur Ehrenamtskarte und zur Beantragung besuchen Sie bitte die offizielle Webseite der Stadt Oberhausen oder wenden Sie sich direkt an die zuständige Stelle.

Kontakt
Stadt Oberhausen
Bereich Chancengleichheit/ Ehrenamt
Telefon (0208) 825- 8111, 825-8116
ehrenamt@oberhausen.de

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

Finanzen im Blick

Workshop-Reihe für Frauen

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, die Frauenberatungsstelle Oberhausen e.V., die Verbraucherzentrale Oberhausen und die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Oberhausen freuen sich, eine neue Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Finanzen im Blick“ anzubieten. In verschiedenen Workshops haben Frauen die Möglichkeit, ihre finanziellen Kompetenzen zu stärken und sich mit wichtigen Themen wie Geldanlage, Altersvorsorge, Haushaltsführung und Finanzplanung auseinanderzusetzen. Ziel dieser Reihe ist es, Frauen zu befähigen, ihre finanzielle Zukunft selbstbewusst zu gestalten und langfristige Unabhängigkeit zu erreichen. Die Workshops sind kostenlos und bieten praxisorientierte Informationen sowie wertvolle Tipps, die den Teilnehmerinnen helfen, fundierte finanzielle Entscheidungen zu treffen.

Am 25. Juni 2025 findet von 16.00 bis 20.00 Uhr der Workshop: „Mein Haus – Fit für die Zukunft“ statt.
Frauen stecken oft voller Tatendrang, wenn es um die Modernisierung und Aufwertung ihres Eigenheims geht. Doch wo anfangen, angesichts der Fülle an Wünschen, Möglichkeiten und Angeboten? Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, Fragen zu energetischer Sanierung, Heizungsoptimierung, Barrierefreiheit sowie Fördermitteln zu stellen und die eigenen Ideen und Sanierungsvorstellungen mit zwei Energieberaterinnen der Verbraucherzentrale NRW zu besprechen. Fragen wie: „Die Kinder sind aus dem Haus – brauche ich ein so großes Haus überhaupt?“ oder „Was mache ich, wenn ich ein Haus geerbt habe?“ können mit den Expertinnen sowie untereinander in Kleingruppen diskutiert werden.

Anmeldungen per E-Mail: info@fbst-ob.de

Am 9. September 2025 findet von 15.00 bis 16.30 Uhr der Workshop: „Finanzen clever managen & Haushalt souverän führen“ statt.
In diesem Kurs ermutigen wir Frauen, ihr finanzielles Know-how zu erweitern und den Weg zur finanziellen Freiheit zu ebnen. Wir bieten praktische Sparstrategien und wertvolle Einblicke, wie man ein Haushaltsbuch führt, um Ausgaben im Blick zu behalten und finanzielle Ziele zu setzen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmerinnen das Selbstvertrauen zu geben, ihre finanzielle Zukunft aktiv zu gestalten und langfristige finanzielle Stabilität zu erreichen.

Infos und Anmeldung
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Telefon (0208) 85996-40
E-Mail: oberhausen@kefb.info
www.kefb.info

Foto: T. Thöne

Austausch

mit Oberbürgermeister Schranz

Was bewegt ältere Oberhausenerinnen und Oberhausener? Wie blicken Sie auf die Entwicklung ihrer Stadt? Diese Fragen wollte Oberbürgermeister Schranz mit Seniorinnen und Senioren besprechen – und hatte sie an zwei Terminen zum Dialog geladen. Dutzende kamen ins Bistro Jahreszeiten in Sterkrade und ins Bert-Brecht-Haus in Alt-Oberhausen, um mit dem Stadtoberhaupt zu diskutieren.

„Mehr als 22 Prozent der Oberhausenerinnen und Oberhausener sind älter als 65 Jahre“, stellt der Oberbürgermeister fest; „wir möchten wissen: Kommen die Angebote der Stadt für Seniorinnen und Senioren wie unsere sechs Quartiersbüros bei den Menschen an – und was können wir noch tun?“

Und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ließen sich nicht lang bitten: Sie stellten dem Oberbürgermeister Fragen zu allgemeinen Themen der Stadtentwicklung oder gaben Hinweise zu ganz konkreten Problemen vor ihrer Haustür. Ein großes Thema war die Mobilität: Da ging es etwa um Barrierefreiheit wie ebenere Wege für Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß, auf einen Rollstuhl angewiesen oder sehbehindert sind, aber auch um Hindernisse beim Radfahren. Andere Themen waren zum Beispiel Verschmutzungen und Lärmbelästigungen. Der Oberbürgermeister beantwortete Fragen, erklärte Zusammenhänge und nahm Hinweise und Anregungen mit.

Und es gab nicht nur Kritik: Eine Teilnehmerin lobte ausdrücklich die Beschwerdestelle der Stadt: Wenn Sie eine Verschmutzung oder Beschädigung melde, sei die in der Regel innerhalb eines Tages behoben. Die Beschwerdestelle ist telefonisch unter (0208) 825-7777 zu erreichen.

Die Seniorendialoge reihten sich ein in die Angebote der Bürgerbeteiligung der Stadt Oberhausen. Oberhausenerinnen und Oberhausener, die ihre Ideen und Fragen in Politik und Verwaltung der Stadt einbringen möchten, haben dazu viele Gelegenheiten. Sie reichen von den Vorstellungen einzelner Projekte zur Dialogtour des Oberbürgermeisters unter dem Titel „Auf ein Wort mit Daniel Schranz“: Selbstverständlich sind immer Oberhausenerinnen und Oberhausener aller Altersklassen willkommen.

Alle Möglichkeiten, sich zu beteiligen, werden in den Lokalzeitungen, aber auch auf der Internetseite der Stadt unter der Adresse oberhausen.de/buergerbeteiligung veröffentlicht. Die Bürgerdialoge von Oberbürgermeister Schranz werden zudem mit Postkarten bekannt gemacht, die im jeweiligen Stadtteil ausgelegt werden. Wer Fragen oder Anregungen hat, kann sich bei der Stadt Oberhausen per Mail unter buergerbeteiligung@oberhausen.de, per Telefon unter (0208) 825-2285 oder per Post melden: Stadt Oberhausen, Koordinierungsstelle Bürgerbeteiligung, Schwartzstraße 72, 46045 Oberhausen.

IMPRESSUM

Herausgeber
schnugmedia+))

Agentur
Ingrid Schnug
Telefon (02 08) 87 34 97
info@schnugmedia.de

Redaktion

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

Redaktionelle Mitarbeit:
Jörg Vorholt

Auflage: 9.000 Ex.

Verteilung: kostenfreie Auslage im Stadtgebiet Oberhausen

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2025.

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

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

Die nächste „silbergrau“-Ausgabe erscheint voraussichtlich im Herbst 2025.
Redaktionelle Beiträge sind ausdrücklich erwünscht.

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15.8.2025.

Sie haben Interesse an einer Anzeigenschaltung und möchten sich über die Mediadaten der silbergrau informieren?

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

silbergrau@schnugmedia.de

Das Organisationsteam der SeniorInnenmesse «Das Alter ist bunt« Nese Özcelik, Stadt Oberhausen (1. v.l.), Jürgen Schnug, pro wohnen international e.V. (5. v.l.) mit Besuch von Bürgermeister Manfred Flore, Bero-Manager Thomas Wiess-Micheel, Britta Costecki, städt. Bereich Chancengleichheit (2./3./4. v.l.) und Seniorenbeiratsvorsitzender Helmut Brodrick (re).

Messe für Seniorinnen und Senioren

„Das Alter ist bunt!“ im BERO-Zentrum

Am 11. Oktober 2025 findet von 10 bis 16 Uhr die 19. Messe für Seniorinnen und Senioren „Das Alter ist bunt!“ im BERO-Zentrum statt. Zahlreiche Ausstellende präsentieren ein vielfältiges Angebot zu Themen rund ums Älterwerden. Die Messe richtet sich nicht nur an SeniorInnen, sondern auch an Angehörige und Interessierte, die sich frühzeitig mit der Gestaltung des Lebens im Alter befassen möchten.

BesucherInnen erwartet eine breite Palette an Informationen zu Gesundheit, Pflege, Wohnen, Mobilität, Freizeit und Kultur. Expertinnen stehen für persönliche Gespräche und Beratungen zur Verfügung.

Die Messe bietet eine hervorragende Gelegenheit, sich umfassend zu informieren, neue Kontakte zu knüpfen und die vielfältigen Möglichkeiten für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter kennenzulernen.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen für Aussteller gibt es beim Bereich Chancengleichheit der Stadt Oberhausen unter (0208) 825-3967 oder 825-2490 oder per E-Mail an alter@oberhausen.de.

Wer sich einen Eindruck von der vergangenen Messe verschaffen möchte, findet ein Video dazu unter folgendem Link:
https://www.youtube.com/watch?v=dkwMv7MIwf8

Seniorenkonferenz 2025

Schwerpunktthema: Wohnen im Alter

Am 26. Juli 2025 lädt die Stadt Oberhausen von 10 bis 13 Uhr zur 5. Oberhausener Seniorenkonferenz mit dem Schwerpunktthema „Wohnen im Alter“ ein. Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern insbesondere an Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren, die noch im Berufsleben stehen.

Viele Menschen setzen sich erst mit dem Thema Wohnen im Alter auseinander, wenn gesundheitliche Einschränkungen den Alltag erschweren. Dann ist ein Umzug oft nur mit fremder Hilfe möglich, und die Wartelisten für seniorengerechte Wohnungen sind lang. Um solchen Herausforderungen vorzubeugen, ist es wichtig, frühzeitig informiert zu sein und entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Die diesjährige Seniorenkonferenz bietet die Gelegenheit, sich umfassend über verschiedene Wohnformen im Alter zu informieren. Experten stellen unterschiedliche Konzepte vor, und es besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu sensibilisieren und aufzuklären, um spätere Probleme zu vermeiden und ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen.

Wer sich bereits vorab einen praktischen Eindruck verschaffen möchte, kann an der **kostenfreien Bustour „Wohnformen im Alter“ schon am 28. Juni 2025** von 9 bis 15 Uhr teilnehmen. Dabei werden verschiedene Wohnprojekte besichtigt, und es besteht die Möglichkeit, mit Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch zu kommen.

HUD 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.

Hilfe bei der Organisation des Alltags
z. B. hauswirtschaftliche Versorgung, Einkäufe, Botengänge

Besuchs- und Begleitungsdienste
z. B. Spaziergänge, Gespräche, Freizeitaktivitäten

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

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

prowohnen

Anmeldung und Kontakt
Da die Plätze sowohl für die Bustour als auch für die Seniorenkonferenz begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich bei der Stadt Oberhausen, Bereich Chancengleichheit, unter der Telefonnummer (0208) 825-2991 oder per E-Mail an chancengleichheit@oberhausen.de anmelden.

Für Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen des Bereichs Chancengleichheit, Neşe Özçelik und Jelena Jokic, unter den Telefonnummern (0208) 825-3967 und (0208) 825-2490 oder per Mail an alter@oberhausen.de zur Verfügung.

Begleitung für Menschen mit Demenz

Johannes Lehmann war ein gestandener Mann, Maschinenbauer, Familienvater und Weltenbummler. Er und seine Frau Lucia haben ein Leben voller Reisen, beruflicher Herausforderungen und gemeinsamer Erlebnisse geführt. Doch seit einigen Jahren ist alles anders. Die Diagnose: eine seltene Form der Demenz, die sein Wesen und sein Verhalten zunehmend veränderte.

Die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz verlangt viel Engagement – auch von der Familie selbst.
Foto: M. Bokelmann

Heute liegt Johannes in einem Krankenbett im Wohnzimmer seines Hauses. Seine Frau kümmert sich mit unermüdlicher Hingabe um ihn – und das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V., das ihr in dieser schwierigen Zeit zur Seite steht. „Ohne die Unterstützung des Ambulanten Hospizes hätte ich mich vielleicht gar nicht getraut, Johannes nach Hause zu holen", sagt Lucia. „Sie sind nicht nur für ihn da, sondern auch für mich. Sie geben mir Kraft, helfen mir, mit dieser Situation umzugehen."

Demenz: Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Demenz ist eine der größten Herausforderungen unserer alternden Gesellschaft. Laut aktueller Studien sind weltweit rund 55 Millionen Menschen betroffen, allein in Deutschland sind es etwa 1,8 Millionen. Die Krankheit ist tückisch: Anfangs sind es nur kleine Vergesslichkeiten, später führen Orientierungslosigkeit, Sprachverfall und der Verlust motorischer Fähigkeiten dazu, dass Betroffene rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen sind. Auch emotionale und kognitive Veränderungen können das soziale Umfeld stark belasten.

„Johannes war immer ein höflicher, hilfsbereiter Mensch. Doch irgendwann veränderte er sich: Er sprach mit vollem Mund, wurde vergesslich, verlor seine Orientierung", erinnert sich seine Frau an die ersten Anzeichen. Die Diagnose folgte 2020 – und mit ihr eine jahrelange Odyssee durch Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, in denen Johannes nicht immer die Pflege erhielt, die er benötigte. Am Ende entschied sich Lucia, ihn wieder nach Hause zu holen.

Besondere Begleitungen erfordern besondere Kompetenzen

Das Ambulante Hospiz Oberhausen hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit unheilbaren Erkrankungen zu begleiten. Und dazu zählt natürlich auch die Demenz. Die Begleitungen, die die haupt- und ehrenamtlichen Kräfte in allen Fällen leisten, erfordern spezielle Kompetenzen, die in Fortbildungen kontinuierlich erweitert werden. Hospizdienste unterstützen primär in der letzten Lebensphase, dies kann bei einer Demenz auch über viele Jahre gehen. Und so besucht die ehrenamtliche Hospizbegleiterin Lisa Johannes und Lucia regelmäßig. „Lisa war vom ersten Moment an ein Lichtblick. Sie kommt mit einem Lächeln, hat Geduld, versteht Johannes Blick, auch wenn keine Worte mehr kommen", berichtet Lucia. „Und sie ist auch für mich da. Sie nimmt sich Zeit, zuzuhören."

AMBULANTES HOSPIZ
OBERHAUSEN e.V.

WIR BEGLEITEN SCHWERKRANKE, STERBENDE & DEREN ANGEHÖRIGE – UND BEGLEITEN IN DER TRAUER.

AMBULANTES HOSPIZ OBERHAUSEN E. V.
Marktstraße 165 | 46045 Oberhausen | 0208 . 810 11 10
kontakt@hospiz-oberhausen.de | www.hospiz-oberhausen.de

Hilfe für Angehörige: Nicht nur der Kranke leidet

Demenz betrifft nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Familien. Die emotionale und physische Belastung für pflegende Angehörige ist enorm. Viele berichten von Schlafmangel, Einsamkeit und dem Gefühl der Überforderung. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. setzt hier an: Es bietet Gespräche, praktische Hilfen und emotionale Unterstützung. „Es geht nicht nur um Sterben und Tod, sondern um Menschlichkeit, um Würde und um das, was ein Leben lebenswert macht", fasst die ehrenamtliche Lisa ihre Aufgabe zusammen.

Die Forschung zur Demenz macht Fortschritte, doch bisher gibt es keine Heilung. Umso wichtiger ist es, betroffenen Familien beizustehen, ihnen Mut zu machen und sie auf ihrem schweren Weg zu begleiten. Lucia ist dankbar für jede Hilfe, die sie erhält. „Es ist ein 24-Stunden-Job, aber ich würde es immer wieder tun. Und ich bin froh, dass ich nicht allein bin."

Die Namen in diesem Text wurden von der Redaktion geändert.

Selbsthilfe

Wege zu Gemeinschaft & Unterstützung

In Oberhausen kommen regelmäßig über 113 Selbsthilfegruppen zusammen, die sich mit einer Vielzahl an Themen beschäftigen – von sozialen Fragen über chronische und psychische Erkrankungen bis hin zu Behinderungen und verschiedenen Suchtformen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist für alle Interessierten kostenlos. Dabei profitieren sowohl Betroffene als auch Angehörige von der gegenseitigen Unterstützung und dem Austausch: Als Expert*innen ihrer eigenen Lebenssituation teilen sie wertvolle Erfahrungen und Anregungen, die dabei helfen können, Herausforderungen besser zu bewältigen und persönliche Stärken zu fördern.

Falls in Oberhausen keine passende Selbsthilfegruppe für ein spezifisches Anliegen existiert, stehen die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle bereit, um bei der Gründung einer neuen Gruppe zu helfen und so Betroffene oder Angehörige miteinander zu vernetzen.
Um die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in Oberhausen zu veranschaulichen, werden im Folgenden vier Beispiele vorgestellt:

Blinden- und Sehbehindertenverein Oberhausen e.V.
In unserem monatlichen Info Café gibt es die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichbetroffenen. Dies unterstützt und macht Mut. Fachliche Beratung im Umgang mit der Behinderung bieten wir zuerst über unser Beratungstelefon an.
Treffen: einmal im Monat donnerstags um 15 Uhr

Netzwerk 55plus
Dieses Netzwerk bietet die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu treten und die Freizeit gemeinsam zu gestalten. Dabei sind persönliche aber auch politische Themen möglich. In den regelmäßigen Treffen werden neue Themengruppen gebildet und/oder neue Termine besprochen. Aktive Gruppen sind zurzeit u.a. Essen gehen und unterhalten, Stammtische, Städtereisen, Fotografieren, etc. Interessierte sind herzlich willkommen und können auch immer neuen Themen einbringen.
Treffen: einmal im Monat dienstags um 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Seelenwärmer
„Seelenwärmer" ist eine Selbsthilfegruppe, die sich der Unterstützung von Menschen mit Angststörungen, Einsamkeit und Depressionen widmet. Unsere Gruppe bietet einen sicheren Raum, in dem Betroffene ihre Erfahrungen teilen, Verständnis finden und gemeinsam Wege aus der Dunkelheit suchen können.
Ziele: Austausch und Unterstützung (Wir fördern den offenen Austausch von Erfahrungen und Gefühlen, um gegenseitige Unterstützung und Verständnis zu schaffen.) Gemeinschaft und Zusammenhalt (Durch regelmäßige Treffen und Aktivitäten stärken wir das Gemeinschaftsgefühl und bekämpfen die Einsamkeit.) Information und Aufklärung (Wir bieten Informationen und Ressourcen zu Angststörungen, Einsamkeit und Depressionen, um Betroffenen und ihren Angehörigen zu helfen, die Herausforderungen besser zu verstehen und zu bewältigen.)
Stärkung und Selbsthilfe (Wir ermutigen unsere Mitlieder, aktiv an ihrer eigenen Genesung zu arbeiten und unterstützen sie dabei, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln.)

Die Treffen finden regelmäßig in einer vertrauensvollen und respektvollen Atmosphäre statt. Jeder ist willkommen, unabhängig vom Schweregrad der Symptome oder der persönlichen Geschichte. Gemeinsam sind wir stärker und können uns gegenseitig helfen, wieder Licht in unser Leben zu bringen.
Treffen: montags um 16 Uhr

Kreuzbund
Kreuzbundgruppen sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen und ihre Angehörigen. Wir sind auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit spezialisiert; jedoch sind auch Menschen mit anderen Abhängigkeiten willkommen. Wir werden eine weiterführende Lösung finden. Das Arbeitsmittel der Kreuzbundgruppen ist das Gespräch. Bei uns gibt es keine Schuldzuweisungen und keine Besserwisserei.
Gemeinsam verfolgen wir das Ziel der lebenslangen Abstinenz und Zufriedenheit für Betroffene und Angehörige.
Unsere Gruppen treffen sich an verschiedenen Werktagen abends. Die Orte der Treffen sind über das gesamte Stadtgebiet verteilt.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Oberhausen informiert, berät, vermittelt und unterstützt bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Sie erreichen uns dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12 Uhr und dienstags von 15 bis 18 Uhr unter der Rufnummer (0208) 3019620 oder selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org. Die Beratungsstelle ist barrierefrei und befindet sich auf der Wörthstraße 7 in 46045 Oberhausen (Haltestelle Marktstr.).

Glanzlichter

Ein Herzensprojekt feiert das 10-Jährige

Zehn Jahre sind vergangen, seit der Zonta Club Oberhausen gemeinsam mit der AWO das Projekt Glanzlichter in Oberhausen ins Leben gerufen hat.

Ziel des Glanzlichter-Projektes ist es, Oberhausener Frauen über 60 Jahre, die von Armut betroffen sind, einen kleinen Herzenswunsch zu erfüllen. Die Förderung beläuft sich auf max. 300€ pro Antrag. Die Wünsche sind in der Vergangenheit sehr unterschiedlich gewesen; es ging um Kleidung, Möbel, Matratzen, Waschmaschinen, Fahrrad, Fernseher, Frisörbesuch, Kühlschränke, Smartphone, Reisen, Finanzierung von Hobbies, Erleichterung des Lebens .....

Jeanette Schmitz als Projektkoordination erinnert an einen besonderen Wunsch: „Eine ältere Dame mit erheblichen Sichtbeeinträchtigungen wünschte sich eine Leseunterstützung, und wir förderten eine spezielle Tischleselupe. Damit ist sie nun in der Lage, zu lesen, Rätsel zu lösen und somit geistig fit zu bleiben. Ihre Freude daran hat uns im Team sehr bewegt."

Frauen sind im Alter wesentlich häufiger armutsgefährdet. Die Ursache dafür ist, dass immer noch Frauen weniger Zeit in bezahlter Arbeit verbracht haben, dafür u.a. mehr Hausarbeit leisteten und im Alter nur eine kleine Rente beziehen.

Anträge für das Projekt nimmt das AWO-Servicezentrum in Oberhausen entgegen; sie können aber auch über die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände (z.B. DRK, Der Paritätische, Caritasverband usw.) oder die Oberhausener Tafel gestellt werden. Für die Bedürftigkeit wird die Einkommensgrenze der Stadt Oberhausen für die Auszahlung von Wohngeld angehalten. Das Antragsverfahren ist einfach gestaltet.

Falls Sie also einen Wunsch haben und die Voraussetzungen für eine Förderung erfüllen, wenden Sie sich bitte an:
Servicezentrum der AWO,
Alte Heid 13
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 8500081
theipcke@awo-oberhausen.de.

Bestattungen Berger

Vorsorge und individuelle Abschiede

0208 - 66 63 23

www.bergerbestattungen.de

Ramgestr. 23, 46145 Oberhausen
Teutoburger Str. 150, 46119 Oberhausen

Der Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat Oberhausen wurde im Jahr 1991 gegründet und setzt sich engagiert für die Belange der älteren Generation ein. Als überparteiliches Gremium vertritt er die Interessen von Seniorinnen und Senioren und trägt aktiv dazu bei, ihre Lebensqualität in der Stadt zu verbessern.

Der Seniorenbeirat besteht aus stimmberechtigten Mitgliedern, die vom Rat der Stadt gewählt werden, sowie aus beratenden Mitgliedern, die von verschiedenen Verbänden und Einrichtungen entsandt werden. Gemeinsam setzen sie sich für Maßnahmen ein, die älteren Menschen ein selbstständiges und gleichberechtigtes Leben in der Gesellschaft ermöglichen.

In den Sitzungen des Seniorenbeirates werden aktuelle Themen diskutiert, die die ältere Generation betreffen. Zudem gibt es regelmäßig Vorträge über laufende und geplante Projekte sowie Präsentationen von Verbänden und Einrichtungen, die sich für Seniorinnen und Senioren engagieren. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Förderung von Projekten, die die Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren verbessern. Dazu gehören unter anderem Computerkurse und Tanzveranstaltungen. Auch Ausflüge und gesellige Feiern wurden bereits unterstützt. Die Förderrichtlinien für Projekte sind auf der Internetseite der Stadt Oberhausen einsehbar.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an den öffentlichen Sitzungen teilzunehmen. Diese finden viermal im Jahr statt; die nächste Sitzung am **18. Juni 2025, 15 Uhr**, im Ratssaal des Rathauses, Schwartzstraße. Der Seniorenbeirat freut sich über Anregungen und den Austausch.

Kontakt
Stadt Oberhausen
Oliver Schroeder
Telefon (0208) 825-4273
Essener Straße 53
46047 Oberhausen

Stadtsportbund

Neue Seniorenbauftragte

Der Stadtsportbund Oberhausen e.V. begrüßt Alwine Franzolet als neue Seniorenbeauftragte. Mit ihrer 40-jährigen Erfahrung als Übungsleiterin im Leistungsschwimmen beim Polizei-Sportverein Oberhausen e.V., wo sie auch als Kampfrichterin tätig ist und Trainingslager für Kinder betreut, bringt sie Praxiserfahrung und vor allem Engagement mit. Neben ihrer sportlichen Tätigkeit hält sich Alwine Franzolet in einem Gymnastikkurs fit und übernimmt auch Vertretungen in dieser Gruppe.

In ihrer neuen Funktion wird sie von Nadine Ziemniak, Fachkraft Breitensport beim SSB, in allen Belangen unterstützt. Sie wird ab jetzt bei der Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen des Stadtsportbundes, wie dem Aktionstag Seniorensport, mitwirken und in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen den Seniorensport weiter fördern. „Ich freue mich sehr auf meine neue ehrenamtliche Aufgabe und darauf, gemeinsam mit Oberhausener Sportvereinen den Seniorensport voranzubringen. Es ist mir ein Anliegen, Senior*innen zu unterstützen, ihre Fitness und Lebensqualität zu erhalten und zu fördern", so Alwine Franzolet.

Unter alwine.franzolet@ssb-oberhausen.de kann man die neue Seniorenbeauftragte erreichen. Weitere Informationen gibt es auf www.ssb-oberhausen.de oder unter (0208) 825-3121.

Die nächste Ausgabe der silbergrau erscheint im Herbst 2025.

Ausstellung

Sagt Ihnen der Name Ruth Gläser noch etwas? Genau, das war mal eine Fotografin bei der WAZ, vorher beim General-Anzeiger. Um genau zu sein: sie war nicht irgendeine Zeitungs-Fotografin, sie war über Jahrzehnte DIE Fotografin in Oberhausen schlechthin, mit einem guten Auge und mit Gefühl für Qualität. Ihre Fotos waren wohl fast täglich in der Zeitung zu finden. Natürlich ist das schon eine ganze Weile her. Aber gerade das macht es ja so spannend, sich wieder einmal ihre Fotos anzuschauen.

Eine Möglichkeit dazu bietet jetzt die aktuelle Sonderausstellung der Gedenkhalle zu dieser stadtbekannten und allseits respektierten Fotografin. Durch die Fotografien von Ruth Gläser kann man auch die eigene Erinnerung daran auffrischen, wie Oberhausen in den 1950er-Jahren ausgesehen hat. Denn die Ausstellung zeigt Fotos von Ruth Gläser aus dieser Zeit bis zur Gründung der Gedenkhalle 1962. Schwerpunkt der Ausstellung ist alles, was in der Zeitung damals zum Erinnern an die Zeit des Nationalsozialismus, an die frühe Nachkriegszeit und an den langsamen Wandel in der Gedenkkultur in dieser Zeit zu sehen und zu lesen war. In einer Medienstation finden sich weitere 150 Fotografien, die das damalige Oberhausen in seiner ganzen Breite zeigen.

Die Ausstellung ist bis Anfang September kostenfrei zu besuchen von dienstags bis sonntags zwischen 11 und 18 Uhr.

Und wer dann noch nicht genug hat, kann den gleichnamigen Begleitkatalog zur Ausstellung erwerben, in dem sich viele vertiefende Informationen über Ruth Gläser selbst, über die Pressefotografie der damaligen Zeit und über die 1950er-Jahre in Oberhausen nachlesen lassen. Der Katalog ist reich bebildert und damit auch eine gute Möglichkeit, sich die Fotos von Ruth Gläser mit nach Hause zu nehmen. Und wer dann immer noch mehr über die Zeit damals erfahren möchte, kann sich für Führungen durch die Ausstellung anmelden oder unsere Vortragsveranstaltungen besuchen, die einzelne Aspekte der Geschichte der 1950er-Jahre vertiefen. Alle Termine finden Sie auf der Homepage der Gedenkhalle unter www.gedenkhalle.de.

Weitere Informationen unter Telefon (0208) 60705310 (zu den Bürozeiten) oder unter Mail info-gedenkhalle@oberhausen.de.
Das Team der Gedenkhalle freut sich auf Ihren Besuch!

71. Internationale Kurzfilmtage Oberhausen 29. April – 4. Mai 2025

Die Oberhausen Auswahl

Ein Filmprogramm von Oberhausenern für Oberhausener

Am 1. Mai ist es wieder Zeit für die „Oberhausen Auswahl“: Ein Kurzfilmprogramm, zusammengestellt von Oberhausener Senioren und Seniorinnen für die Kurzfilmtage. Premiere ist während der Kurzfilmtage am 1. Mai, anschließend gehen die Filme auf Tournee durch Oberhausener Senioren- und Kultureinrichtungen. Das Motto: Kurzfilme zu Menschen bringen, die das Festival nicht (mehr) besuchen können.
Mehr Informationen und Tickets: www.kurzfilmtage.de

SUDOKU

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