Die Oberhausener Senior*innen-Zeitung

silbergrau

Information · Unterhaltung · Wissenswertes · Ansprechpartner*innen

In Zusammenarbeit mit der Stadt Oberhausen

Ausgabe 31
Frühjahr/Sommer
2026

Aus dem Inhalt

1 Ehrenamtlicher Kursleiter

2 Thema Künstliche Intelligenz

4 Wohnen im Alter
Förderprogramm

5 Seniorenkonferenz

6 Telefon- und Trickbetrug

7 Die Oberhausener Quartiersbüros

12 Hospizliche Begleitung
Selbsthilfegruppen

14 Finanzen im Blick
Unterstützung im Alter

15 Tipps gegen Hitze
Neuer Ratgeber

16 Gesellschaft leben
Thema Ehrenamt

18 Seniorenbeirat setzt Zeichen
Impressum

19 Kulturangebote

Digitalisierung für jedes Alter

Ehrenamtlicher Kursleiter Ulrich Kürten im Interview

Geht es um die Digitalisierung, geht sie vielen Menschen in Deutschland zu langsam voran. Doch welches Tempo vertragen die Menschen, um bei diesem Wandel nicht überfordert zu werden? Wie können die Menschen mitgenommen werden? Schließlich soll die Digitalisierung den Alltag erleichtern und nicht erschweren. Es zeigt sich, vor allem die Älteren brauchen oft Hilfe. 18 Jahre lang hat Ulrich Kürten beim Verein „pro wohnen international e.V." ehrenamtlich Computerkurse gegeben, er weiß also aus Erfahrung, wo der Schuh drückt und wie man Mensch und Computer verbinden kann.



Ulrich Kürten ist mittlerweile 75 Jahre alt, er ist in Oberhausen geboren und aufgewachsen. Er hat seinerzeit die mittlere Reife gemacht und dann in Darmstadt studiert. Er war mit 20 Jahren Ingenieur der Nachrichtentechnik, danach in diversen Bereichen tätig und hat viele verschiedene Leitungspositionen übernommen. Mit 57 Jahren wurde er Pensionär, jetzt endet auch nach rund 18 Jahren seine Zeit als ehrenamtlicher Kursleiter.

„Ich habe von Beginn an mit Computern gearbeitet, war einer der ersten, die dabei einen Laptop genutzt haben", erinnert er sich. Aus dieser Berufserfahrung heraus weiß er, dass man die digitale Welt nur erreichen kann, wenn man sich regelmäßig mit ihr befasst, ob privat, ehrenamtlich oder beruflich. „Ohne die Bereitschaft zu lernen, kommt man auf Dauer nicht mit. Ich habe daher auch stets versucht, meinen Kursteilnehmenden eine Scheu oder gar Angst vor den Computern zu nehmen." Das waren über die Jahre circa 1.700.

Wie das genauer aussah, dazu befragten ihn die Silbergrau-Redaktion mit Jörg Vorholt und Nese Özcelik, ehrenamtliche Geschäftsführung von „pro wohnen international". Sie ist Raumplanerin und arbeitet hauptamtlich seit 1996 bei der Stadt Oberhausen. 2007 hat sie ein vom Bund gefördertes Projekt „pro wohnen" initiiert und realisiert. Mittlerweile ist aus dem Projekt ein Verein geworden, der viele Angebote für Seniorinnen und Senioren anbietet, unter anderem auch Computerkurse.

Wie kam es denn überhaupt zum Kontakt mit „pro wohnen"? Wie sind diese Kurse zustande gekommen?

Kürten: Irgendwann hatte ich nach der Pensionierung alles im Haus erledigt und auch den Keller aufgeräumt. Und dann kam die Frage „Was machst du denn jetzt?" Ich hatte mich auf eine ehrenamtliche Tätigkeit bei der städtischen Stelle für bürgerschaftliches Engagement beworben. Man fragte nach meinen Interessen und dass ich an einer Tätigkeit Interesse habe, bei der es um Computer geht. So wurde ich an „pro wohnen" verwiesen.

Du hast Dich dann bei „pro wohnen" vorgestellt. Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, was du machen könntest und sind dann mit den ersten Computerkursen gestartet. Erinnerst du dich, wir hatten auch die Idee, Kurse für Menschen mit Migrationshintergrund anzubieten.

Ja, das habe ich dann ja auch gemacht. Einen Kurs hatte ich zum Beispiel, der war voll mit 25 Teilnehmenden. Da kamen dann plötzlich Spanier, Italiener, Türken und Deutsche, das war toll. Und irgendwann haben wir uns dann auf Ältere spezialisiert. Seitdem bieten wir Kurse für sie an, die waren immer voll.

Nun gibt es ja zahlreiche Angebote, um die digitale Welt zu verstehen. Was hat die Kurse ausgezeichnet?

Ich habe alle Kurse stets inhaltstechnisch selbst erstellt und weiterentwickelt. Ich denke, das besondere war, dass ich die Kurse so zusammengestellt habe, dass ich nicht sage, wie lange sie dauern. Ich habe mich auf keine Zahl an Terminen festgelegt, so wie das bei anderen Anbietern üblich ist, sondern ich habe von vorn herein gesagt, rechnet mit drei bis vier Monaten. Das liegt letztendlich daran, wie schnell die Teilnehmenden in der Lage sind zu lernen. Ich habe auch immer schnell bemerkt, ob sich jemand zwischen den Terminen mit der Thematik beschäftigt hat oder nicht. Da fängt man dann manchmal fast von vorne an. Auch wenn ich etwas schon drei Mal erklärt habe, es wurde trotzdem ein viertes oder fünftes Mal erklärt. Man muss natürlich darauf achten, dass ein Kurs sich etwa auf gleichem Niveau bewegt.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

HUD Unterstützung im Alltag & Entlastung für Angehörige

- **Hilfe im Haushalt, Einkäufe, Botengänge**
- **Besuchs- und Begleitdienste: Spaziergänge, Gespräche, Freizeit**
- **Betreuung und Aktivierung, auch für Menschen mit Demenz**

Für ein unverbindliches Gespräch rufen Sie uns bitte an!

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

prowohnen

Fortsetzung von Seite 1

Und wo drückt der Schuh am meisten?
Da denke ich spontan an die Begrifflichkeiten. Fast alle Fachbegriffe sind auf Englisch, weswegen ich sie grundsätzlich übersetze, sofern das geht. Für den ‚Browser' zum Beispiel gibt es allerdings kein deutsches Wort. Die englischen Sprachkenntnisse sind leider häufig stark begrenzt. Das erschwert den Zugang zur Materie.

Das besondere ist ja, dass du dich immer an den Bedarfen der Teilnehmenden orientiert hast. Ich erinnere mich an Kurse zum „Online-Banking" oder als die Smartphone immer populärer wurden, immer das, was so aus dem Kreis nachgefragt wird.
Als ehrenamtlicher Kursleiter war ich natürlich flexibel und habe das genutzt. Ich hatte zum Beispiel auch eine ganze Reihe von Lehrerinnen und Lehrern, die ihren Klassen Office-Anwendungen wie Word, Excel oder Power Point beibringen sollten, die das aber erst einmal selbst lernen mussten.

Hast du den Eindruck, dass die Teilnehmenden nur kommen, um am Kurs teilzunehmen oder kommen sie auch um Kontakte zu knüpfen und Gesellschaft zu sein?
Es ist mehr oder weniger schon eine Community geworden. Manche kommen schon seit Jahren. Weil die genau wissen, wenn sie hierhin kommen, es gibt immer etwas Neues zu lernen. Die wussten immer ganz genau, ich mache nicht jeden Kurs gleich. Zum Beispiel das Thema ChatGPT, also KI. Da waren alle so begeistert, als mit dem Programm im Sekundentakt Gedichte geschrieben wurden.



Wie hast du dich selbst auf dem aktuellen Stand gehalten bei den andauernden Neuerungen in der digitalen Welt?
Erstmal habe ich Fachzeitschriften, die ich dann auch sehr intensiv studiere. Und ich sitze auch viel am Rechner, teilweise sogar zu viel. Nur dadurch kriegt man es hin. Doch diese Zeit ist nun vorbei, meine Frau Gisela und ich möchten jetzt erst einmal auf Reisen gehen und Zeit mit unserem Enkelkind verbringen. Ich hoffe natürlich, dass es mit den Kursen bei „pro wohnen" weitergeht und wünsche dabei viel Spaß und viel Erfolg!

Danke für das Gespräch!

Sie haben Interesse an den Kursen, die demnächst wieder angeboten werden sollen? Lassen Sie sich für die kommende Runde auf die Liste setzen. Ein eigener Laptop ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.
Oder Sie haben Interesse, Computerkurse zu geben? Melden Sie sich bei uns.

KONTAKT
pro wohnen e.V.
Wasgenwaldstraße 49
46119 Oberhausen
Telefon (0208) 9606945
(montags bis freitags
9 bis 12 Uhr)
E-Mail:
info@prowohnen-ob.de

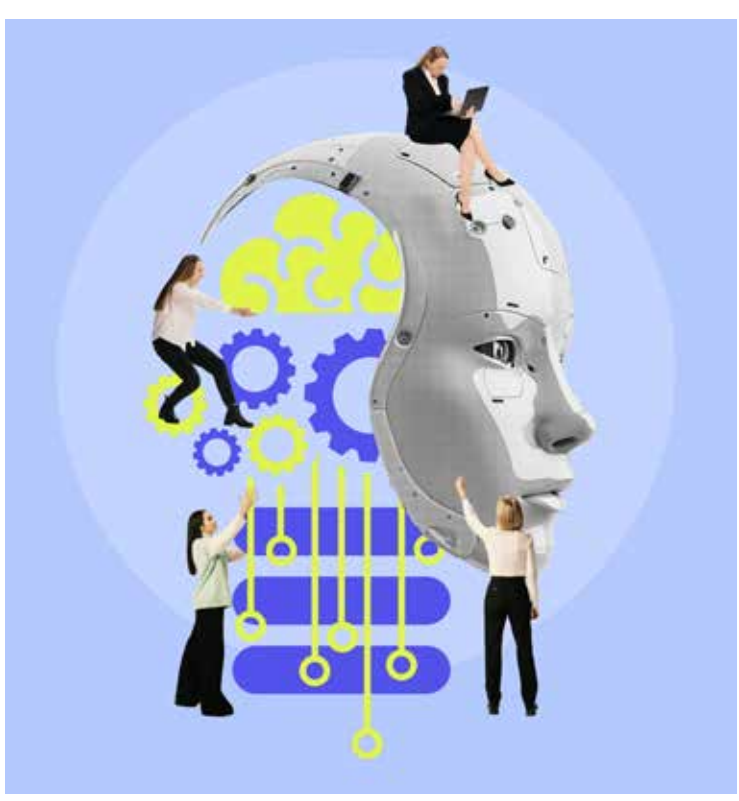
Hörn'se mal, dann wern'se schon sehen!

Ein Protestsatz, den KI nie schreiben würde, denn die künstliche Intelligenz hat weder Humor, noch würde sie eine solche unsinnige Aussage machen, sie kennt auch keine Liebe und keine Trauer, sie hat kein Mitleid und fühlt auch keine Freude, allerdings kennt sie auch keinen Hass. Aber was macht sie, was ist sie und vor allem, was kann sie und müssen wir sie fürchten?
Die kurze, zusammengefasste Antwort heißt: Jein.

KI sind Computerprogramme auf Maschinen, die selbst nicht denken können, sondern gemäß ihrer Programmierung bei jeder ihr gestellten Frage oder jedem übertragenen Auftrag in Sekundenschnelle alles was Menschen seit der Zeit als sie die Möglichkeit hatten, das schriftlich aufzuzeichnen, was sie gedacht, erlebt oder empfunden haben, zu durchsuchen.
In unvorstellbarer Geschwindigkeit durchsucht das KI-Programm das Wissen der Menschheit das in dem Speicher der Maschine erfasst worden ist. Das sind nicht etwa 1.000 Bücher und Veröffentlichungen, sondern Milliarden und wenn man mehrere Speicher miteinander koppelt, sind es zig Milliarden Quellen.

Insoweit ist die künstliche Intelligenz der menschlichen Merkfähigkeit unvergleichbar überlegen. Bei uns Menschen nennen wir das Speichern von Informationen „Lernen" und die Verknüpfung des Gelernten zu Erkenntnissen sind „Schlussfolgerungen" und sind diese begründet, dann ist das es eine „logische Schlussfolgerung".

Die Fähigkeit hierzu nennen wir jetzt einmal „Intelligenz", obgleich diese auch den von anfangs erwähnten menschlichen Eigenschaften, wie Vorurteile, Gleichgültigkeit, Sympathie, Liebe usw., die die Maschine nicht hat, beeinflusst wird, aber das kann man der Maschine vorgeben, dann kann sie das, allerdings in Grenzen, auch.



Wo liegt nun der Unterschied zwischen Menschen und Maschinen (Computer, Rechner) und worin liegt die Gefahr?
Wesentliche Unterschiede sind menschliche Gefühle, die Computer nicht haben und die unsere Handlungen beeinflussen, wie z.B. das Gewissen, der Stolz, die Neugier, die Liebe, das Mitleid etc., die unsere Handlungen bewerten und die kulturellen Verhaltensregeln, die die Gesellschaft vorgibt wie die Ehre, die Verantwortung, die Scham, die Moral (das tut man nicht). Das kann einer Maschine zwar beigebracht werden, aber es ist nicht aufrichtig, es ist vorgetäuscht.
Und damit haben wir eine Gefahrenquelle, gerade auch für ältere Menschen.

Wir, die ältere Generation, hat noch gelernt: „Was du Schwarz auf Weiß besitzt, kannst du getrost nach Hause tragen".
Dieses bedeutet nichts anderes, als dass man das glauben kann, was man schriftlich hat oder was in der Zeitung steht oder was eine „Respektsperson" sagt. Dies gilt in verstärktem Maße, wenn auch noch auf andere Menschen Bezug genommen wird, mit Redewendungen wie „… das weiß ja jeder" oder „... in Untersuchungen wurde jetzt festgestellt, dass …".

Wenn man das hört oder schriftlich in einer perfekten Aufmachung und -formulierung, die eine mit künstlicher Intelligenz arbeitenden Maschine mit Leichtigkeit aus echten Vorlagen nachmachen kann, dann ist es schwer misstrauisch zu werden und die Täuschung zu bemerken.

Wir können und wir dürfen jedoch nicht dem technischen Fortschritt im Wege stehen, das hat noch nie funktioniert.
Aber wir müssen, wie bei jedem technischen Fortschritt, kritisch beobachten, was Menschen mit neuen Instrumenten und Möglichkeiten machen können. Dieses ist eine grundlegende Anforderung an unsere politischen Vertretungen in den gesetzgebenden Organen in der Welt, in unserem Land, in unserer Stadt und auch in unseren sonstigen Gemeinschaften.

Die Arbeitsgemeinschaft „60 plus" ist eine Unterorganisation der SPD, und widmet sich speziell den Interessen älterer Mitbürger*Innen und deren Problemen, sie verschafft ihnen Gehör!
Sie versteht sich als Zielgruppenorganisation, die insbesondere inhaltliche Impulse für die SPD geben will und zugleich Vermittlerin zu den Älteren in Organisationen, Verbänden und Institutionen sein will. Wir sind entschlossen, auch dem Missbrauch der technischen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz – wie Meinungsmache ohne Begründung, ohne Quellenangabe oder Betrügereien vor allem gutgläubiger älterer Mitbürger oder üble Nachrede bei bestimmten Gesellschaftsgruppen – entgegenzutreten und für Sicherheit auch auf diesem Felde einzutreten.

Tun sie es auch!
Dann ist die künstliche Intelligenz ein Fortschritt für den Menschen und eine Erleichterung durch den Fortfall stumpfsinniger Routinearbeiten oder lange andauernde Sucharbeit oder Quellenauswertungen. Denkbar ist auch die Erleichterung der Diagnose komplizierter Krankheiten.
Seien wir wachsam und haben wir keine Angst vor etwas Neuem, schließlich haben die meisten von uns ja auch gelernt, ohne Angst zu fliegen.

– ANZEIGE –

Ein Zuhause ohne Barrieren

DRK Oberhausen und HIRO LIFT kooperieren für mehr Sicherheit im Alltag

Immer mehr Menschen möchten auch im Alter in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Damit das möglich ist, braucht es Sicherheit, Mobilität und zuverlässige Unterstützung im Alltag. Genau hier setzt die Kooperation zwischen dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) Oberhausen und dem Treppenlifthersteller HIRO LIFT an: Gemeinsam schaffen die Partner mehr Sicherheit und Selbstbestimmung für Seniorinnen und Senioren.

Das DRK Oberhausen baut seit Jahren konsequent aus, um älteren Menschen das Leben zu Hause nicht nur einfacher, sondern auch sicherer zu machen – vom Menüservice über Fahrdienste bis zum etablierten Hausnotruf. HIRO LIFT wiederum zählt zu den führenden Herstellern von Treppenliften in Deutschland und entwickelt seit Jahrzehnten technische Lösungen zur Überwindung von Barrieren im Alltag.
Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit steht das integrierte Notrufsystem der HIRO Treppenlifte: Per einfachem Knopfdruck in der Armlehne kann im Notfall schnell Hilfe angefordert werden. Dafür können bis zu drei individuelle Rufnummern hinterlegt werden, die nacheinander angewählt werden. Künftig wird auf Wunsch eine dieser Rufnummern direkt mit der rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale des DRK Oberhausen verbunden. So ist sichergestellt, dass Nutzerinnen und Nutzer jederzeit professionelle Hilfe erhalten.

„Mit dieser Kooperation ergänzen wir unsere Angebote perfekt: Die technische Expertise von HIRO LIFT und das professionelle Serviceangebot des DRK ergeben eine ideale Kombination für mehr Sicherheit im eigenen Zuhause“, betont Andrea Farnschläder, geschäftsführender Vorstand beim DRK Oberhausen.

Auch HIRO sieht in der Zusammenarbeit einen wichtigen Schritt: „Unser Ziel ist es, Barrieren abzubauen und Menschen ein unabhängiges Leben zu ermöglichen. Unsere Treppenlifte stehen seit jeher für Sicherheit und Selbstbestimmung im Alltag. Die direkte Anbindung an die DRK-Hausnotrufzentrale erweitert dieses Angebot um eine wertvolle Servicekomponente für alle, die sich im Notfall zusätzlich auf die schnelle Hilfe eines professionellen Partners verlassen möchten“, erklärt Henning Seffers, Geschäftsführer von HIRO LIFT.

Unter dem gemeinsamen Motto „Ein Zuhause ohne Barrieren“ setzen das DRK Oberhausen und HIRO LIFT ein starkes Zeichen: Technik und soziale Unterstützung greifen Hand in Hand, damit Seniorinnen und Senioren länger selbstbestimmt zu Hause leben können.

Als besonderes Angebot erhalten Mitglieder des DRK Oberhausen beim Kauf eines HIRO Treppenlifts einen Preisvorteil in Höhe von 500 €*.

* Das Angebot gilt ausschließlich für Mitglieder des DRK Kreisverband Oberhausen, ein entsprechender Nachweis muss durch das Mitglied bei Vertragsabschluss erbracht werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Wird bei Abschluss eines gültigen Kaufvertrages mit dem Kaufpreis verrechnet. Gilt nicht für Produkte der Baureihe HIRO 140.

Anfragen zu Leistungen und Angeboten:

DRK Oberhausen
Marco Schmidt
Telefon (0208) 859 00 50
E-Mail: hiro@drk-ob.de

HIRO LIFT Hillenkötter + Ronsieck GmbH
Telefon 0800 447 654 38
E-Mail: drk@hiro.de
oder unter: www.hiro.de/kontakt/

Deutsches Rotes Kreuz in Kooperation mit HIRO LIFT



Immer mehr Menschen möchten auch im Alter in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Damit das möglich ist, braucht es Sicherheit, Mobilität und zuverlässige Unterstützung im Alltag. Mitglieder des DRK Oberhausen haben ab sofort die Möglichkeit, die bewährte DRK-Hausnotrufzentrale direkt mit einem HIRO Treppenlift zu verbinden. So ist sichergestellt, dass Nutzerinnen und Nutzer jederzeit professionelle Hilfe erhalten.

1Jahr kostenlose Aufschaltung auf die **DRK-Hausnotrufzentrale** beim Kauf eines HIRO Treppenliftes

Exklusiv für DRK-Mitglieder: 500 € Preisvorteil beim Kauf eines HIRO Treppenliftes



Das HIRO Notrufsystem



HIRO Treppenlifte verfügen über ein in der Armlehne integriertes Notrufsystem. Dieses lässt sich nun exklusiv auch direkt mit der DRK-Hausnotrufzentrale verbinden - für alle, die zusätzlich die schnelle Hilfe eines professionellen Partners wünschen.

Ihre Vorteile als Mitglied des DRK Oberhausen:

- **500 € Preisvorteil** beim Kauf eines HIRO Treppenliftes für Mitglieder des DRK Oberhausen.
- Auf Wunsch: **direkte Anbindung** an die 24/7 besetzte **DRK-Hausnotrufzentrale** per Tastendruck in der Armlehne
- **1 Jahr kostenlose Aufschaltung** auf die Hausnotrufzentrale des DRK Oberhausen - beim Kauf eines HIRO Treppenliftes.
- Entlastung für Angehörige durch **professionelle Organisation der Hilfe** im Ernstfall durch das DRK.



So funktioniert‘s:

1. **Beratung anfordern**
   Termin mit HIRO LIFT vereinbaren - telefonisch oder online.
2. **Lösung auswählen**
   Individuelle Planung, transparenter Kostenvoranschlag.
3. **Sicher starten**
   Fachgerechter Einbau. Notruf wird auf Wunsch direkt mit der DRK-hausnotrufzentrale verbunden.

Deutsches Rotes Kreuz

Das DRK Oberhausen unterstützt Sie dabei, sicher und selbstbestimmt zu Hause zu leben - u.a. mit einem 24/7-Hausnotruf, zuverlässigen Fahrdiensten, einem bequemen Menüservice und vielen weiteren Angeboten. Persönliche Beratung und schnelle Hilfe sind dab selbstverständlich.

Weitere Informationen zur Kooperation und zu den Vertragsbedingungen.

DRK Oberhausen Tel.: 0208 / 859 00 50
Marco Schmidt E-Mail: hiro@drk-ob.de

Sie haben Interesse an unseren Leistungen?

Schauen Sie gern hier vorbei:

www.drk-ob.de

Mit über 125 Jahren Erfahrung ist HIRO LIFT der größte deutsche Hersteller von Treppenliften. Die eigene Produktion am Standort Bielefeld, ein bundeweites Netz von über 50 Fachberatern und eines der dichtesten Servicenetze der Branche gewährleisten Kundennähe und Qualität.

Die HIRO-Fachberater stehen Ihnen gern zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach kostenfrei an:

Tel.: 0800 447 654 38

E-Mail: drk@hiro.de www.hiro.de

THEMA: WOHNEN IM ALTER

Wohnen 60, 70 oder 80plus

Rechtzeitig die richtigen Fragen stellen

Wir werden alle älter und müssen uns auf körperliche und evt. auch auf geistige Beeinträchtigungen einstellen. Angesichts eines angespannten Wohnungsmarkts in Deutschland und der Tatsache, dass nur jede hundertste Wohnung barrierearm ist, ist es immens wichtig, sich rechtzeitig die zentralen Fragen zu stellen: Wie möchte ich im Alter leben? Wie und wo möchte ich wohnen?

Eine Studie der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin hat ermittelt, mit welchen Herausforderungen ältere Menschen in ihrem gewohnten Lebensumfeld konfrontiert sind. An erster Stelle steht das Treppensteigen, an zweiter handwerkliche Tätigkeiten, gefolgt von Putzen und Ordnung halten, der Gartenarbeit und dem Einkauf. Wenn diese Dinge zunehmend schwerfallen, ist es Zeit, die Wohnsituation zu verändern.

Die Vorstellung, umziehen zu müssen, macht vielen Menschen Angst. Die emotionale Bindung an das vertraute Zuhause ist groß, oft verfügen Seniorinnen und Senioren auch nicht mehr über die Kraft, einen Umzug zu planen und zu organisieren. Sie fühlen sich unsicher und überfordert. Was hilft gegen die Angst? Eine gute Beratung.

Entscheidend ist: **Frühzeitig informieren und beraten lassen**

Mit Experten zum Thema Wohnen im Alter finden ältere Menschen Lösungen für ihre Hindernisse im Alltag.

- Wer so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben möchte, kann erfahren, wie er Barrieren abbaut und welche Unterstützungs- und Pflegeangebote Sinn machen.
- Wer in einem Senioren-Wohnquartier leben möchte, erhält von den Trägern der Quartiere nicht nur gute Beratung, sondern auch mögliche Einzugstermine und einen Vertrag, in dem verlässlich alle Leistungen definiert sind.
- Wer langfristig die Betreuung in einer stationären Pflegeeinrichtung bevorzugt, sollte damit beginnen, Seniorenheime zu besuchen. Angebote für externe Gäste – Sommerfeste zum Beispiel oder einen offenen Mittagstisch besuchen – sind eine gute Gelegenheit, Haus und Mitarbeitende kennenzulernen.

Die Wohnsituation im Alter frühzeitig zu planen, hat drei große Vorteile:

Ich habe die Wahl
Wenn ich in Ruhe alle Optionen prüfen kann, kann ich auch meine eigenen Vorstellungen und Wünsche umsetzen. Dann müssen (schlimmstenfalls) nicht andere Menschen für mich entscheiden.

Ich bereite mich vor
Egal, ob Maßnahmen zuhause oder der Wechsel in eine neue Wohnform: So etwas braucht Zeit. Je früher ich mich damit beschäftige, desto besser stelle ich mich auch mental darauf ein.

Ich finde einen Platz
Gute Pflegeeinrichtungen und Wohnprojekte erfreuen sich reger Nachfrage und haben teils lange Wartelisten. Wenn ich mich früh anmelde, habe ich auch die Chance, zur rechten Zeit einen Platz zu bekommen.



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 für Seniorinnen und Senioren: Kommen Sie vorbei!
Die ASO gGmbH ist der größte Anbieter von Pflegeleistungen in Oberhausen. Ältere Menschen erhalten hier eine Fachberatung zu den Themen ambulante Pflege, Tagespflege, Betreuung in Pflegeheimen sowie Unterbringung in einer von insgesamt 230 altengerechten Wohnungen. Die Wartezeit für eine Wohnung im Elly Heuss-Knapp-Quartier liegt momentan bei zwei Jahren. Ziel ist es, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung der Mieterinnen und Mieter zu erhalten und zu fördern, eine optimale Unterstützung sicherzustellen und einem möglichen Vereinsamungsprozess entgegenzuwirken.

Mehr Komfort und Sicherheit im eigenen Zuhause

KfW-Förderprogramm „Barrierereduzierung“ startet 2026 erneut

Gute Nachrichten für alle, die möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben möchten: Das Förderprogramm „Barrierereduzierung – Investitionszuschuss (455-B)“ der KfW soll ab Frühjahr 2026 wieder aufgelegt werden.

Was wird gefördert?
Gefördert werden bauliche Maßnahmen, die das Wohnen sicherer, bequemer und barriereärmer machen. Pro Wohneinheit sind Investitionskosten bis zu 25.000 Euro förderfähig.

Dazu gehören zum Beispiel

- sichere und gut erreichbare Wege zum Haus
- Verbesserungen am Eingangsbereich
- Maßnahmen zur Überwindung von Treppen und Stufen (z.B. Rampen oder Treppenlifte)
- Abbau von Schwellen und bessere Raumaufteilungen
- Badumbauten, etwa ebenerdige Duschen
- technische Hilfen zur Orientierung, Kommunikation und Unterstützung im Alltag

Gerade ein barrierearmes Bad oder ein schwellenloser Zugang können entscheidend dazu beitragen, Stürze zu vermeiden und die Selbstständigkeit zu erhalten.

Antrag rechtzeitig stellen
Die Fördermittel sind erfahrungsgemäß schnell ausgeschöpft. Deshalb gilt: Informieren Sie sich frühzeitig.

- Stellen Sie den Antrag unbedingt vor Beginn der Umbaumaßnahmen.
- Die Antragstellung erfolgt online über die Internetseite der KfW.
- Schauen Sie regelmäßig im Internet nach, ab wann die Anträge gestellt werden können.

Beratung vor Ort nutzen
Die Wohnberatungsstelle der Stadt Oberhausen informiert Sie gerne persönlich über Voraussetzungen, Fördermöglichkeiten und sinnvolle Maßnahmen für Ihre individuelle Wohnsituation. Eine Beratung im Vorfeld hilft dabei, Fehler zu vermeiden und die passenden Maßnahmen zu planen, die zu Ihrem individuellen Bedarf passen.

KONTAKT
Telefon (0208) 825-4120
E-Mail: wohnberatung@oberhausen.de

Unser Tipp:
Warten Sie nicht, bis es im Alltag schwierig wird. Wer rechtzeitig vorsorgt, sorgt für mehr Sicherheit, Komfort und Lebensqualität im eigenen Zuhause.



Senioren & Seniorinnen QUARTIERS BÜROS OBERHAUSEN

6. Oberhausener

Senior*innen-konferenz

Thema **Wohnen im Alter**

Sonntag
2. Aug. 2026
10:00–14:00 Uhr

Elly-Heuss-Knapp-Straße 3
46145 Oberhausen

Anmeldung
Stadt Oberhausen/Bereich Chancengleichheit
E-Mail chancengleichheit@oberhausen.de
Telefon 0208 825-2991

Senior*innenkonferenz 2026

Wie möchten wir im Alter wohnen? Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Wohnung barrierefrei umzubauen, Unterstützungsangebote zu nutzen oder alternative Wohnformen kennenzulernen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich die diesjährige Senior*innenkonferenz der Stadt Oberhausen. Die Konferenz wird jährlich zu wechselnden Schwerpunktthemen vom städtischen Bereich Chancengleichheit in Kooperation mit den Oberhausener Quartiersbüros organisiert.

Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich nicht nur an ältere Menschen, sondern auch an Bürger*innen, die noch im Berufsleben stehen und sich frühzeitig mit ihrer Wohnsituation im Alter auseinandersetzen möchten. Um möglichst vielen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, wurde die Konferenz dieses Jahr auf einen Sonntag gelegt. Die Konferenz findet am Sonntag, 2. Aug. 2026, von 10:00 bis 14:00 Uhr im Saal des Elly-Heuss-Knapp-Quartiers in Oberhausen statt.

Im Mittelpunkt stehen Informationen, Beratung und Austausch rund um die Frage, wie ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben, idealerweise im eigenen Zuhause, auch im Alter gelingen kann. Neben Fachbeiträgen bietet die Konferenz vor allem die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen, sich beraten zu lassen und mit anderen Interessierten ins Gespräch zu kommen. Zahlreiche Informationsstände stehen im Anschluss an die Vorträge zur Verfügung. Mit dabei sind unter anderem die Wohnberatung der Stadt Oberhausen, die inhaus GmbH zum Thema digitale Assistenzsysteme sowie verschiedene Anbieter aus dem Bereich Service Wohnen und Betreutes Wohnen.

Eine vorherige Anmeldung unter (0208) 825-2991 oder per Mail: chancengleichheit@oberhausen.de ist aus organisatorischen Gründen zwingend erforderlich.



Vertrautes Zuhause

Viele Menschen möchten im Alter in ihrem vertrauten Zuhause bleiben. Das Immobilienunternehmen Covivio hat dazu das Oberhausener Modell entwickelt, das barrierefreies Wohnen und nachbarschaftliche Angebote verbindet. Dirk Lüdtke ist Abteilungsleiter Property Management bei Covivio und erklärt im Interview, wie das funktioniert.

Herr Lüdtke, worauf kommt es beim Wohnen im Alter an?
Es geht in erster Linie darum, das Zuhause so zu gestalten, dass ältere Menschen lange selbstbestimmt im Alltag bleiben. Die wichtigsten Stellschrauben sind Barrierefreiheit, Gemeinschaft und Unterstützung im Alltag. Wohnungen müssen an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden, zugleich braucht es Austauschmöglichkeiten und Anlaufstellen für Hilfe.

Wie unterstützt Covivio ältere Mieter:innen, selbstbestimmt zu bleiben?
Gemeinsam mit der Stadt Oberhausen haben wir das Oberhausener Modell entwickelt, welches den Umbau von Bestandswohnungen mit sozialen Angeboten verbindet. Bei jedem Mieter:innenwechsel prüfen wir, für welche Zielgruppe die Wohnung geeignet ist. Erdgeschosswohnungen eignen sich gut für Senior:innen, dort bauen wir z. B. schwellenfreie Duschen oder breitere Türen ein.
Wir arbeiten zudem eng mit dem Sozialen Ring Rhein-Ruhr zusammen, der Mieter:innen bei Behördengängen oder Fragen rund um die Pflege unterstützt. Die Dienstleistungen sind kostenfrei, um älteren Menschen ein langes selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Können Sie ein konkretes Beispiel aus Oberhausen nennen?
Ein schönes Beispiel ist die Wohngruppe im Knappenviertel. In einem ehemaligen Lebensmittelmarkt sind acht seniorengerechte Apartments mit Gemeinschaftsraum und Garten entstanden. Gemeinsame Aktivitäten sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil unseres Modells, z.B. nachbarschaftliche Veranstaltungen wie das beliebte Knappenfest.

Was braucht es in Zukunft noch, damit Gemeinschaft gefördert wird?
Wir haben mit der Stadt Oberhausen Ideen für einen digitalen Veranstaltungskalender oder neue Begegnungsangebote diskutiert. Ziel ist, ältere Mieter:innen stärker zu vernetzen, damit sie aktiv am Nachbarschaftsleben teilnehmen können.



oben: Das Covivio-Wohnprojekt im Knappenviertel
rechts: Dirk Lüdtke erklärt im Interview, wie es gehen kann.



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

0208 - 97064 449
samantha.marbell@covivio.immo
www.covivio.immo/wohnen

COVIVIO

Bestattungen Berger
Vorsorge und individuelle Abschiede

0208 - 66 63 23
www.bergerbestattungen.de
Ramgestr. 23, 46145 Oberhausen
Teutoburger Str. 150, 46119 Oberhausen

Auch in türkischer Sprache

Gegen Telefon- und Trickbetrug

Mit der Präventionskampagne „Nicht mit Deiner Oma – Nicht mit Deinem Opa“ (#NMDO) setzt die Polizei Oberhausen seit Jahren ein starkes Zeichen gegen Telefon- und Trickbetrug. Ziel der Kampagne ist es, insbesondere Seniorinnen und Senioren über die aktuellen Maschen von Betrügern aufzuklären und ihnen konkrete Handlungssicherheit zu geben. Denn Kriminelle nutzen gezielt Unsicherheit, Hilfsbereitschaft und Zeitdruck aus – mit oft gravierenden finanziellen und emotionalen Folgen für die Betroffenen.

Ein bewährtes Herzstück der Kampagne ist das Stickeralbum, das auf verständliche und lebensnahe Weise über Betrugsformen wie Schockanrufe, falsche Polizeibeamte oder angebliche Handwerker informiert. Die Inhalte werden nicht belehrend vermittelt, sondern im gemeinsamen Gespräch erklärt und vertieft – häufig zusammen mit Kindern oder Enkeln. So entsteht Prävention, die im Alltag hängen bleibt. Ein wichtiger neuer Schritt ist die Einführung des türkischsprachigen Stickeralbums.
Damit reagiert die Polizei Oberhausen gezielt auf die vielfältige Stadtgesellschaft und möchte auch Seniorinnen und Senioren erreichen, die sich in ihrer Muttersprache sicherer fühlen.
Schauspielerin Wilma Elles, die im türkischsprachigen Raum durch ihre Rolle in der extrem populären Serie „Öyle Bir Geçer Zaman Ki“ (Wie die Zeit vergeht) zum Superstar wurde, engagiert sich stark für die deutsch-türkischen Beziehungen und wird auch als Brückenbauerin sehr geschätzt.

Als Schirmherrin der #NMDO-Präventionskampagne betonte sie in einer Videobotschaft an die Oberhausener Community: „Unsere älteren Mitmenschen verdienen Sicherheit, Respekt und klare Informationen. Besonders viele Menschen aus unserer Community sind leider immer wieder von Betrugsmaschen betroffen. Mit #NMDO wollen wir ihnen zeigen, wie sie sich schützen können – verständlich und alltagsnah, auch auf Türkisch.“

Die ersten beiden Aktionen mit diesen Alben fanden in enger Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI) der Stadt und dem Verein pro wohnen international e.V. statt, der seit vielen Jahren in der Quartiersarbeit aktiv ist und großes Vertrauen in den Communities genießt – eine ideale Grundlage für erfolgreiche Präventionsarbeit.

Bei den Veranstaltungen kam es zu offenen Gesprächen, großem Interesse und vielen persönlichen Rückfragen. Die Seniorinnen und Senioren schätzten besonders, dass komplexe Betrugsmaschen verständlich erklärt wurden und sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen konnten.

Wichtig ist dabei: Die Teilnahme an allen Aktionen ist selbstverständlich für alle Seniorinnen und Senioren gedacht – unabhängig von Herkunft oder Muttersprache. Prävention lebt vom Miteinander und davon, dass Informationen alle erreichen.

Über die nächsten Aktionstermine und -orte informiert die Oberhausener Polizei auf ihrer Webseite www.oberhausen.polizei.nrw und https://gut-versorgt-in.de/Oberhausen oder auf Anfrage per E-Mail an nmdo.oberhausen@polizei.nrw.de.

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



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

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 2025 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 OB-Mitte/Styrum

Das Quartiersbüro Mitte/Styrum bietet auch in diesem Jahr viele Veranstaltungen, Kurse und natürlich Beratungen zu unterschiedlichen Themen an, die insbesondere für ältere Menschen informativ sind.

Bei Interesse an Sportkursen, Ausflügen oder anderen gemeinschaftlichen Aktionen wendet man sich unter der Mobilnummer 01512 8386079 an die Quartiersmitarbeiterin Christina-Maria Mönig, die zu allen Fragen rund um diese Angebote berät.

Ein besonderes Highlight ist in diesem Jahr die Zusammenarbeit mit dem Heinrich-Heine-Gymnasium. Schülerinnen und Schüler der siebten und neunten Klassen treffen sich im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft wöchentlich mit Seniorinnen und Senioren, um sich auszutauschen, gemeinsam zu lernen und Spaß zu haben. Geplant sind zum Beispiel Podcastfolgen, digitale Angebote und das gemeinsame Erkunden der Stadt unter neuen Aspekten wie: Wo sind heute Lieblingsorte junger Menschen und wo waren sie früher? Ziel ist, sich kennen zu lernen, sich besser zu verstehen und Gemeinsamkeiten festzustellen. Wer Lust hat, Teil davon zu werden, wendet sich bitte an die Quartierskoordinatorin Vera Höger unter der Mobilnummer 0151 55166434. Teilnehmer sind noch herzlich willkommen, auch, um sich mit Ideen und Vorschlägen einzubringen.

Dies gilt auch ganz grundsätzlich für die Arbeit des Quartiersbüros, dessen Team sich immer über neue Anregungen freut. Diese können zum Beispiel im Rahmen des nächsten „Runden Tisches“ eingebracht werden. Der „Runde Tisch“ findet regelmäßig im Quartier statt. Bei ihm sind alle älteren Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen. Die Arbeit des Quartiersbüros wird vorgestellt und gemeinsam werden neue Projekte und Veranstaltungen geplant.
Der nächste „Runde Tisch“ findet am 22. April 2026 um 15 Uhr in den Räumen des Quartiersbüros in der Helmholtzstraße 115 statt. Um Anmeldung wird unter einer der oben genannten Telefonnummern gebeten.

Das DRK Oberhausen freut sich ein weiteres Angebot insbesondere für pflegende Angehörige und Betroffene etablieren zu können und gleichzeitig auch das Team des Quartiersbüros personell zu verstärken:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Pflege gehört für viele Menschen zum Leben. Oft kommt sie unerwartet, manchmal entwickelt sie sich schrittweise und verändert den Alltag grundlegend. Wer einen nahestehenden Menschen pflegt oder selbst auf Unterstützung angewiesen ist, weiß, wie fordernd und mitunter auch einsam diese Situation sein kann. Oft stoßen Betroffene an ihre Grenzen, emotional ebenso wie körperlich.
Um diese Menschen zu unterstützen hat das DRK Oberhausen das Kontaktbüro für Pflegende Angehörige übernommen.

Pflege-Selbsthilfe bedeutet, Räume zu eröffnen, in denen Menschen über Belastungen, Erfahrungen und Zweifel, aber auch über Erfolge und schöne Momente ins Gespräch kommen können. Es geht darum, ernst genommen zu werden und zu merken, dass viele Fragen und Sorgen geteilt werden. Die Treffen können entlasten, Mut machen und auch Leichtigkeit in den Pflegealltag bringen. Ob der Austausch in Präsenz oder online stattfindet, bleibt dabei den Teilnehmenden selbst überlassen. Auch digitale oder themenspezifische Gruppen sind möglich, wenn sie dem Bedarf vor Ort entsprechen.
Pflege-Selbsthilfe ersetzt keine professionellen Angebote, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.
Pflege muss nicht isolieren. Selbsthilfe kann dazu beitragen, Verbindungen zu schaffen, Wissen zu teilen und neue Perspektiven zu eröffnen.



Vanessa Petzold, arbeitet seit 2008 als Diplom-Sozialarbeiterin und Diplom-Sozialpädagogin beim Deutschen Roten Kreuz Oberhausen Oberhausen mit pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen, zuletzt als Leitung des Sozialen Dienstes der DRK Seniorenresidenz Grenzstraße.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe übernimmt dabei vielfältige Aufgaben wie Begleitung und Unterstützung bereits aktiver Gruppen, Hilfestellung bei Gründung neuer Selbsthilfeinitiativen, Organisation und Abwicklung von finanziellen Förderungen, Durchführung von Veranstaltungen, Workshops und Vernetzungstreffen, Vermittlung von professionellen Hilfs- und Beratungsangeboten.
In den kommenden Jahren soll die Pflege-Selbsthilfe in Oberhausen und Mülheim in enger Zusammenarbeit mit bestehenden Selbsthilfe-Strukturen, Beratungsstellen, Pflegediensten, Pflegezentren, Krankenhäusern und kommunalen Akteuren weiter sichtbar gemacht und ausgebaut werden.

Interessierte können sich unter der Mobilnummer 0151 55166487 oder per E-Mail: kops@drk-ob.de bei der Koordinatorin vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Vanessa Petzold, melden.

Quartiersbüro Alstaden/Lirich

Das Quartiersbüro Alstaden/Lirich ist ein wichtiger Anlaufpunkt für ältere Menschen im Stadtteil. Hier stehen Begegnung, Unterstützung und ein gutes Miteinander im Vordergrund. Seniorinnen und Senioren finden im Quartiersbüro nicht nur ein offenes Ohr, sondern auch kompetente Beratung und zahlreiche Möglichkeiten, mit anderen in Kontakt zu kommen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Beratung und Information für ältere Menschen. Unabhängig davon, um welche Frage oder welches Problem es geht, erhalten Ratsuchende hier vertrauliche und persönliche Unterstützung. Die Themen reichen von Fragen rund um das Leben und Wohnen im Alter bis hin zu sozialrechtlichen Anliegen, insbesondere zur Grundsicherung. Darüber hinaus informiert das Quartiersbüro über weitere soziale und kulturelle Angebote für Senior:innen im Stadtteil und in Oberhausen. Neben der Beratung bietet das Quartiersbüro auch regelmäßige gemeinschaftliche Mahlzeiten, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Jeweils montags von 9.30 bis 11.30 Uhr findet ein gemeinsames Frühstück statt. Für fünf Euro erhalten die Teilnehmenden ein reichhaltiges Frühstück in angenehmer Atmosphäre.

Jeden Mittwoch von 12 bis 14 Uhr wird ein Mittagessen angeboten. Für fünf Euro gibt es eine warme Mahlzeit und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Besucher:innen. Für beide Angebote ist eine Anmeldung zwei Tage im Voraus erforderlich, damit eine gute Planung gewährleistet werden kann.

Der Caritas Digital-Treff
Beim Caritas-Digital-Treff im Quartiersbüro erklären Mitarbeiter:innen und Ehrenamtliche geduldig grundlegende Funktionen von Handys, Tablets oder PC. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat erhalten Senior:innen dabei von 10.00 bis 12.30 Uhr digitale Tipps, ganz ohne Zeitdruck. Fragen sind jederzeit willkommen, sodass die Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit ihrem Gerät gewinnen und Neues in ihrem eigenen Tempo lernen. Gerade Menschen, die bislang wenig Berührung mit digitalen Geräten hatten, finden hier einen niederschwelligen Einstieg und Unterstützung im Alltag, beispielsweise beim Verstehen von Apps, beim Schreiben einer E-Mail oder im Umgang mit wichtigen Online-Diensten. Das Angebot ist kostenlos und es ist keine Anmeldung notwendig.

Das Quartiersbüro Alstaden/Lirich versteht sich als offener Treffpunkt für alle Menschen im Stadtteil. Mit seinen Beratungs- und Begegnungsangeboten trägt es dazu bei, Einsamkeit vorzubeugen, den Austausch zu fördern und den Zusammenhalt im Quartier zu stärken.

Ehrenamtliche Unterstützung gesucht
Repaircafé für Senior*innen
Das Quartiersbüro Alstaden/Lirich sucht eine ehrenamtliche Person, die Freude daran hat, Senior:innen bei kleinen Reparaturarbeiten zu unterstützen.
Im Rahmen eines geplanten Repaircafés sollen einfache Reparaturen durchgeführt werden, zum Beispiel an Alltagsgegenständen oder kleinen Haushaltsgeräten. Technische Grundkenntnisse, handwerkliches Geschick und vor allem Geduld und Freundlichkeit im Umgang mit älteren Menschen sind willkommen.
Das Ehrenamt bietet die Möglichkeit, Wissen weiterzugeben, Menschen zu helfen und aktiv zum Zusammenhalt im Stadtteil beizutragen.
Interesse?

KONTAKT
Quartiersbüro Alstaden/Lirich – Beratung & Informationen für Senior:innen
Bebelstraße 23
46049 Oberhausen
Telefon (0208) 65634228
oder 01520.1592040
E-Mail: anna.gedik@caritas-oberhausen.de
www.caritas-oberhausen.de/quartiersbuero







oben: Beim Frühlingsfest 2025
mitte: Besuch der Theatergruppe „Die Friedels“
unten: Ein Ausflug nach Walbeck

Quartiersbüro Sterkrade-Mitte

Ein Ort für Begegnungen, Austausch und Aktivitäten

Mitten in Sterkrade-Mitte, dort, wo Nachbarschaft lebendig wird und Gemeinschaft spürbar ist, hat sich das Quartiersbüro auch im vergangenen Jahr als fester Treffpunkt etabliert. Wer einen Ort sucht, an dem Senior*Innen zusammenkommen, miteinander reden, lachen, lernen oder einfach eine gute Zeit verbringen, findet hier genau das richtige Angebot. Ein Blick zurück zeigt, wie vielfältig das Jahr war – und macht Lust auf alles, was 2026 bereithält.

Ein Jahr voller Begegnungen
Das Quartiersbüro hat 2025 erneut bewiesen, wie wichtig wohnortnahe Angebote für das soziale Miteinander sind. Beliebt waren die regelmäßigen Seniorensport-Treffen, die nicht nur Bewegung, sondern auch Motivation und neue Kontakte brachten. Neben altbewährten Angeboten, wie „Fit für 100“, Yoga, DenkSport, wurde im vergangenen Jahr das Angebot um den wöchentlich stattfindenden Kurs „Bewegungssport mit Musik“ erweitert. Viele Teilnehmende berichten, dass sie sich fitter fühlen, die Laune ansteigt und auch neue Freundschaften geschlossen werden konnten.

Ebenso gut besucht waren der monatlich stattfindende „Mitbring-Kaffeeklatsch“ oder auch „Gemeinsamkeits-Treff“. Das seit Februar 2025 neu ins Leben gerufene „Woll-und Strick-Café“ füllte sich innerhalb kürzester Zeit von einer anfänglich Handvoll Interessierten auf eine volle Gruppe. Alles hat sich längst zu festen Ritualen entwickelt. Zwischen frisch gebrühtem Kaffee und Kuchen, Teilchen oder Plätzchen entstanden Gespräche oder auch Handarbeiten, die weit über den Nachmittag hinaus wirkten.

Auch die Spiele-Nachmittage erfreuten sich großer Beliebtheit. Ob Karten-, Brett- oder Boule-Spiel – hier wurde gelacht, geknobelt und manchmal auch ein bisschen geflucht, aber immer mit viel Herz. Einmalig viel gelacht wurde bei der Theater-Aufführung der „Friedels“ (Theatergruppe aus dem Seniorenzentrum Abendfrieden), bei der von Senior*Innen für Senior*Innen ein stimmungsvoller Nachmittag gefüllt wurde.

Unterwegs und mittendrin
Eine besondere Attraktion waren die Tagesausflüge, die in Kooperation mit dem Seniorenzentrum der Guten Hoffnung organisiert und gemeinsam ausgeführt werden. Ob Kultur, Natur oder regionale Entdeckungen – die Touren boten Abwechslung und machten vielen Lust auf mehr. Für viele Teilnehmende waren diese Ausflüge ein Höhepunkt des Jahres, weil sie neue Orte kennenlernen und gemeinsam unterwegs sein konnten.

Feiern im Rhythmus der Jahreszeiten
Die Jahreszeitenfeste brachten Farbe und Stimmung ins Quartier. Vom frühlingshaften Nachbarschaftspicknick

Lesen Sie weiter auf Seite 9

über das Sommerfest bis hin zu stimmungsvollen Herbst- und Winteraktionen – jede Feier hatte ihren eigenen Charme und zeigte, wie lebendig Sterkrade-Mitte ist, wenn Menschen zusammenkommen.

Beratung & Information nah am Menschen
Neben den geselligen Angeboten spielte auch die Beratungsarbeit eine wichtige Rolle. Ob Fragen zu Pflege, Ehrenamt, Alltagshilfen, Wohnen, Freizeit – das Team des Quartiersbüros stand mit Rat und Tat zur Seite. Ergänzt wurde dies durch Informationsveranstaltungen, die Themen wie Sicherheit, Gesundheit oder digitale Teilhabe verständlich und praxisnah vermittelten.

Inspiration für 2026
Wer glaubt, das Jahr 2025 sei schon abwechslungsreich gewesen, darf sich auf 2026 freuen. Das Quartiersbüro plant, bestehende Angebote für Seniorinnen und Senioren fortzuführen und neue Ideen auszuprobieren. Mehr Bewegung, mehr Begegnung, mehr Austausch – und vor allem mehr Gelegenheiten, gemeinsam aktiv zu werden.

Ob Sie sportlich starten möchten, Lust auf gemütliche Nachmittage haben, Neues lernen wollen oder einfach nette Menschen aus der Nachbarschaft treffen möchten: Im Quartiersbüro Sterkrade-Mitte findet jede/jeder etwas, das Freude macht.

KONTAKTE

Quartiersbüro Sterkrade-Mitte
An der Guten Hoffnung 4
montags, mittwochs, donnerstags 8.30 – 16.30 Uhr
Beate van de Leest,
Leitung Quartier
Telefon (0208) 88253273
E-Mail: b.vandeleest@gute-hoffnung.de

Bettina Kraft-Gerhard,
Quartierskoordinatorin
Telefon (0208) 88253251
E-Mail: b.kraft@gute-hoffnung.de

SmartHaus-Innenstadt
Steinbrinkstraße 216
montags – freitags
10.00 –14.00 Uhr
Amelie Welbers,
Leitung SmartHaus
Telefon 0176 20572323
E-Mail: a.welbers@gute-hoffnung.de

Quartiersbüro Sterkrade-Nord

Zusammen mit dem AWO-Servicezentrum, das am Julius-Brecht-Anger einen zusätzlichen Standort erhalten hat, zog das Quartiersbüro Sterkrade-Nord zum Julius-Brecht-Anger 42 in 46147 Oberhausen. Seit März 2026 stehen wir Ihnen dort nach Terminvereinbarung gerne zur Verfügung.

Unsere offenen Sprechstunden für alle Fragen rund um das Thema „älter werden“ finden weiterhin donnerstags statt. Am 1. Donnerstag im Monat finden Sie uns zusammen mit den Seniorensicherheitsberater*innen der Polizei von 10 bis 12 Uhr auf dem Schmachtendorfer Markt, gegebenenfalls auch auf der Dudeler Straße. Am 2. Donnerstag im Monat sind wir von 9 bis 11 Uhr im Ev. Gemeindezentrum Holten, Schulstraße 1, und am 3. und 4. Donnerstag im Monat in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33. Hier erhalten Senior*innen aus Sterkrade-Nord Informationen zu Service-, Beratungs- und Hilfsangeboten, damit sie weiterhin aktiv und möglichst eigenständig ihr Leben gestalten können.

Melden Sie sich gerne auch telefonisch mit Ihren Themen bei uns. Hier sind Ihre Kontaktmöglichkeiten:

- Quartiersentwicklung & Ehrenamt: 0208 850000
- Gesundheit und Pflege: 0208 8206911
- Wohnen im Alter: 0208 4684090
- Freizeit und Ausflüge: 0208 4684090
- Veranstaltungen: 0208 4684090

quartiersbuero@awo-oberhausen.de
www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord
www.awo-oberhausen.de

Unterstützungsangebote
Kleine Unterstützungsangebote können auch von engagierten Jugendlichen des Projektes „Taschengeldbörse“ erbracht werden. Die TABO wurde als Kooperationsprojekt der AWO-Oberhausen und dem Jugendparlament gegründet. Infos finden Sie im Internet unter www.tabo.ruhr, einen Rückruf für Ihre Fragen erhalten Sie unter der Telefonnummer (0208) 8500085



Veranstaltungskalender – inzwischen auch digital!
Der regelmäßig erscheinende Veranstaltungskalender des Quartiersbüros Sterkrade-

Lesen Sie weiter auf Seite 10

Herzlich willkommen im Quartier!

Gute Hoffnung Quartiersarbeit

gefördert von stadt oberhausen, Quartiersbüro Oberhausen Sterkrade-Mitte

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.



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

Fortsetzung von Seite 9

Nord gilt mittlerweile als fester Bestandteil sowohl zur Vernetzung verschiedener Akteure im Stadtteil als auch



für Seniorinnen und Senioren zur besseren Übersicht über die im Stadtteil vorgehaltenen Angebote für ihre Altersgruppe. Ein breit gefächertes Spektrum aus kulturellen Aktivitäten, Sport-, Freizeit-, Info- und Bildungsveranstaltungen oder auch Festlichkeiten wird mittlerweile von einer Vielzahl von Akteuren präsentiert und sehr gut angenommen. Weitere Akteure sind jederzeit herzlich eingeladen den gemeinsamen Kalender noch zu bereichern. Quartalsweise wird der gedruckte Veranstaltungskalender in Geschäften, Apotheken, bei Ärzten und öffentlichen Einrichtungen in Sterkrade-Nord ausgelegt. Gerne senden wir Ihnen diese Veröffentlichung auch per Email. Wenn Sie die Informationen also schon vor dem Erscheinen des Druckproduktes haben möchten, senden Sie uns doch einfach Ihre E-Mailadresse an quartiersbuero@awo-oberhausen.de.

Auch haben Sie die Möglichkeit, uns bei WhatsApp zu abonnieren, hier finden Sie z.B. auch unseren Prospekt zu den aktuellen Nachmittagsfahrten.



Schauen Sie doch mal rein … ganz einfach über den folgenden QR-Code:

Nachmittagsfahrten
Auch in diesem Jahr werden von März bis November die beliebten Ausflugsfahrten der AWO statt. Ziele sind u.a. Dülmen, Geldern, Xanten, Haltern und Stadtlohn. Zum Programm gehören jeweils Kaffee, Kuchen und Livemusik. Holen Sie sich den druckfrischen Prospekt in den Quartiersbüros, den AWO-Begegnungsstätten oder rufen Sie ihn im Internet auf.



Wir freuen uns auf nette Mitreisende.

Markt der Möglichkeiten
Als wichtige Aufgabe des Quartiersbüros empfinden wir es, den Senior*innen die vielfältigen Angebote im Stadtteil näherzubringen.
In diesem Zusammenhang lädt das Quartiersbüro für den 10. September 2026 von 15.00 bis 17.30 Uhr zum „Markt der Möglichkeiten“, in die AWO-Begegnungsstätte am Julius-Brecht-Anger 33 ein.
Akteure des Stadtteils haben hier die Möglichkeit, ihre Angebote in Form eines kleinen Messestandes oder auf einer Aktionsfläche der Öffentlichkeit zu präsentieren.
Seien auch Sie gerne beim „Markt der Möglichkeiten“ dabei. Es wird eine Veranstaltung voller spannender Angebote und inspirierender Ideen werden. Entdecken Sie als Besucher neue Interessen, tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und lassen Sie sich von neuen Angeboten überzeugen. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, so würden wir uns freuen, Sie als Akteur aus Sterkrade-Nord oder als interessierte/n Senior*in bei unserem „Markt der Möglichkeiten“ begrüßen zu können.

Sollten Sie Fragen haben oder sich als Akteur für die Veranstaltung anmelden wollen, melden Sie sich gerne bei uns: Telefon (0208) 850000.

Veranstaltungen
In unregelmäßigen Abständen werden vom Quartiersbüro Sterkrade-Nord unterschiedliche Veranstaltungen geplant und durchgeführt. Es finden interessante Kultur-, Informations- oder Bildungsveranstaltungen statt. Vom Tanztee über Vorträge, Spielenachmittage, Konzerte oder kulinarische Angebote bis hin zu Kreativangeboten – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sprechen Sie gerne mit uns über Ihre Ideen und Wünsche.
Auch wenn Sie sich selbst einbringen möchten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Sicherlich finden wir gemeinsam eine Tätigkeit,



die Ihnen und anderen Freude bereitet.
Beispielsweise wird die erfolgreiche Veranstaltungsreihe „Tanztee“ fortgeführt. An jeden ersten Freitag im Monat gibt es in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord die Möglichkeit, das Tanzbein zu guter Livemusik zu schwingen.



Senior*innenkonferenz 2026

Wie möchten wir im Alter wohnen? Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Wohnung barrierefrei umzubauen, Unterstützungsangebote zu nutzen oder alternative Wohnformen kennenzulernen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich die diesjährige Senior*innenkonferenz der Stadt Oberhausen.

Sonntag, 2. August 2026
10:00 bis 14:00 Uhr
Elly-Heuss-Knapp-Quartier Oberhausen

Weitere Informationen dazu siehe Artikel auf Seite 5 dieser Ausgabe.
Eine vorherige Anmeldung unter (0208) 825-2991 oder per Mail: chancengleichheit@oberhausen.de ist aus organisatorischen Gründen zwingend erforderlich.

Quartiersbüro Osterfeld



oben: Oberbürgermeister Thorsten Berg gratulierte auch der Osterfelder Quartierskoordinatorin Zahide Derin (Mitte); rechts daneben Nese Özcelik, Geschäftsführerin prowohnen e.V.
unten: Zahide Derin mit den sie begleitenden Seniorinnen aus Osterfeld

10 Jahre Quartiersbüro

Seniorinnen aus Osterfeld begleiten die Quartierskoordinatorin ins Rathaus

Ein besonderer Moment für die Seniorinnen und Senioren aus Osterfeld: Zum zehnjährigen Bestehen der Oberhausener Quartiersbüros begleiteten sie ihre Quartierskoordinatorin Zahide Derin am 12. November 2025 in den Ratssaal des Rathauses. Gemeinsam nahmen sie an der Jubiläumsfeier teil als Zeichen der Verbundenheit, des Vertrauens und der Dankbarkeit für viele Jahre engagierter Unterstützung.
Schon beim Eintreten war die herzliche Stimmung spürbar. Viele lachende Gesichter, freundliche Gespräche und ein Gefühl von Gemeinschaft prägten die Veranstaltung. Für die Senior*innen aus Osterfeld war es ein besonderer Anlass, „ihrem" Quartiersbüro und insbesondere ihrer Koordinatorin ihre Wertschätzung zu zeigen. Seit Jahren begleitet Zahide Derin sie bei Fragen des Alltags, organisiert Angebote, hört zu und schafft Begegnungsräume.

Über 60 Gäste waren zur Feier gekommen, um auf ein Jahrzehnt erfolgreicher Quartiersarbeit zurückzublicken. In den Grußworten wurde deutlich, wie wichtig diese Arbeit für viele ältere Menschen in der Stadt ist. Alle sechs Quartiersbüros haben sich zu verlässlichen Anlaufstellen entwickelt, die Orientierung geben, Kontakte ermöglichen und das selbstständige Leben im Quartier stärken.
Die Senior*innen aus Osterfeld zeigten sich besonders dankbar für dieses Angebot der Stadt. Viele berichteten, wie sehr sie von den Aktivitäten, Beratungen und Begegnungsmöglichkeiten profitieren. Für sie ist das Quartiersbüro nicht nur eine Einrichtung, sondern ein Ort des Vertrauens, an dem sie sich ernst genommen und unterstützt fühlen. Dass sie ihre Quartierskoordinatorin an diesem Tag persönlich begleiteten, war ein starkes Zeichen: für Zusammenhalt, gegenseitigen Respekt und gelebte Nachbarschaft. Gemeinsam feierten sie nicht nur ein Jubiläum, sondern auch zehn Jahre Engagement für ein gutes Leben im Alter.



EVO-Weihnachtsessen
Am 12. Dezember letzten Jahres ermöglichte prowohnen e.V. Seniorinnen und Senioren die Teilnahme am Weihnachtsessen der EVO, zu dem BesucherInnen der Quartiersbüros eingeladen waren. Durch persönliche Ansprache und Begleitung sorgte der Verein dafür, dass auch mobilitätseingeschränkte ältere Menschen den Weg in die EVO-Kantine finden konnten. Neben dem Essen gab es zusätzlich für die Quartiersbüros eine Geldspende der EVO für die weitere Projektarbeit der Büros.

Besuch aus der Nachbarschaft
Ein schöner Beweis für gelebte Gemeinschaft zeigte sich kürzlich: Die Evangelische Apostel-Kirchengemeinde war zu Besuch und sorgte mit zwei besonderen Begegnungen für herzliche Momente und viel Austausch.

Am Vormittag trafen man sich zum gemeinsamen Frühstück im Nachbarschaftstreff an der Richard-Dehmel-Straße. In gemütlicher Atmosphäre wurde gelacht, erzählt und miteinander ins Gespräch gekommen. Für viele war es eine willkommene Abwechslung im Alltag und eine Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.

Ein weiteres Highlight war der stimmungsvolle Teeabend in der Adventszeit. Bei Tee und kleinen Leckereien wurde gemeinsam gesungen und die vorweihnachtliche Zeit genossen. Das Adventssingen schuf eine besondere Atmosphäre und ließ bei vielen schöne Erinnerungen an frühere Zeiten wach werden.
Solche Begegnungen zeigen, wie wichtig eine lebendige Nachbarschaft gerade für ältere Menschen ist. Sie fördert soziale Kontakte, beugt Einsamkeit vor und stärkt das Gefühl, dazuzugehören.

Senioren & Seniorinnen
QUARTIERS BÜRO
Oberhausen-Ost

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

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

Koordinatorin: Andrea Auner
Telefon 0151 15659516

Lebenshilfe Oberhausen
stadt oberhausen

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 42
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

AMBULANTES HOSPIZ
OBERHAUSEN e.V.

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

Max-Planck-Ring 56 I 46049 Oberhausen I 0208 . 810 11 10
kontakt@hospiz-oberhausen.de | www.hospiz-oberhausen.de

Da sein – mitten im Leben

Hospizliche Begleitung

Viele Menschen verbinden das Wort „Hospiz“ noch immer ausschließlich mit den letzten Tagen oder Wochen des Lebens. Mit Abschied, mit Sterben, mit dem nahenden Ende. Doch diese Vorstellung greift zu kurz. Hospizliche Begleitung bedeutet vor allem eines: da sein. Und das oft früher, als viele denken.

Hospizliche Angebote richten sich an Menschen mit schweren, lebensverkürzenden Erkrankungen – unabhängig davon, wie viel Zeit ihnen noch bleibt. Sie begleiten Menschen mitten im Leben, manchmal über Monate oder sogar Jahre. Dabei stehen nicht die medizinischen Maßnahmen im Vordergrund. Sondern Zeit, Zuwendung und menschliche Nähe.

Eine besondere Rolle spielen dabei qualifizierte ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter. Sie sind keine Pflegekräfte und keine Therapeutinnen oder Therapeuten. Sie sind Menschen, die sich bewusst dafür entschieden haben, andere Menschen in einer herausfordernden Lebensphase zu begleiten. Dafür werden sie sorgfältig qualifiziert und kontinuierlich begleitet.

Was diese ehrenamtliche Begleitung ausmacht, ist ihre Vielfalt. Es gibt kein festes Programm, keine vorgegebenen Inhalte, keinen definierten Plan. Eine Begleitung richtet sich immer an den Bedürfnissen und Wünschen der zu begleiteten Menschen aus. Für den einen bedeutet das ein regelmäßiges Gespräch bei einer Tasse Kaffee. Für die andere ist es gemeinsames Schweigen, Vorlesen, ein Spaziergang oder das Erinnern an frühere Lebensstationen. Manchmal geht es auch darum, Ängste auszusprechen, Sorgen zu teilen oder einfach nicht allein zu sein.

Hospizliche Begleitung kann daher sehr entlastend wirken – auch für Angehörige. Für sie ist es gut zu wissen, dass jemand Zeit mitbringt, zuhört und da ist, Freiräume schafft und so Kraft schenkt. Dabei gilt stets: Alles geschieht freiwillig, vertraulich und im Tempo der Betroffenen.

Hospizliche Unterstützung funktioniert nicht erst am Lebensende. Besser ist es, frühzeitig Kontakt aufzunehmen und sich beraten zu lassen. So kann man den Menschen in seiner Einzigartigkeit sehen: mit seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen, seinen Hoffnungen. Das alles erinnert uns daran, dass Zuwendung, Zeit und Mitmenschlichkeit zu den wichtigsten Dingen im Leben gehören – gerade dann, wenn das Leben verletzlich wird.

Mit „Gesellschaft leben“ ins Kino

Rund 60 Ehrenamtliche und Teilnehmende des Oberhausener Projekts „Gesellschaft leben“ verbrachten Anfang März gemeinsam einen Kinovormittag in der Lichtburg. Gezeigt wurde der Film „Ein fast perfekter Antrag“. Ermöglicht wurde der Ausflug durch die Unterstützung des Seniorenbeirats der Stadt Oberhausen. Der Film kam bei den Gästen sehr gut an und bot anschließend viel Gesprächsstoff.

Der Besuch wurde vom Projekt „Gesellschaft leben“ organisiert. Der ehrenamtliche Besuchsdienst bringt Menschen zusammen, die sich mehr Gesellschaft wünschen, mit Menschen, die gerne Zeit schenken und Begegnungen ermöglichen möchten. Neben Besuchen sind auch Spaziergänge, Einkäufe oder regelmäßige Telefonate möglich.

„Solche gemeinsamen Erlebnisse sind für viele unserer Teilnehmenden etwas ganz Besonderes. Sie schaffen Begegnungen, stärken Beziehungen und bringen einfach Freude in den Alltag“, sagt Andreas Bechert, Koordinator von „Gesellschaft leben“ in Osterfeld.
Das Projekt sucht weiterhin Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.
www.gesellschaft-leben.de

Weil Menschen Menschen brauchen!

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

dwo: Diakoniewerk Oberhausen

Diakoniewerk Oberhausen gGmbH
Helmholtzstraße 145 · 46045 Oberhausen
Telefon 0208 207 321 000 · www.diakoniewerk-oberhausen.de

Miteinander statt allein

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Gemeinsam aktiv sein, sich austauschen, Unterstützung finden oder einfach Zeit miteinander verbringen – Gruppenangebote sind ein wichtiger Bestandteil eines lebendigen Miteinanders, auch im Alter. In Oberhausen gibt es eine große Vielfalt an Selbsthilfegruppen sowie Angeboten der Offenen Senior*innenarbeit, die Raum für Begegnung, Engagement und gegenseitige Stärkung schaffen.

Wir stellen ausgewählte Gruppen vor, die zeigen, wie unterschiedlich und bereichernd Gemeinschaft sein kann. Ob es um den Austausch zu persönlichen Lebenssituationen, gemeinsame Interessen oder neue Impulse für den Alltag geht – die Gruppen bieten Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, sich einzubringen und nicht allein zu sein. Sie machen deutlich: Zusammenhalt, Offenheit und gegenseitige Unterstützung sind wichtige Bausteine für Lebensqualität in jedem Lebensalter.

…

Sonntagsspaziergänge
Die Sonntagsspaziergänge richten sich an Menschen ab 55 Jahren, die gerne in Gesellschaft unterwegs sind. Die Spaziergänge sind kostenlos, werden von einer Ehrenamtlichen begleitet und führen über unterschiedliche Routen in und um Oberhausen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung an der frischen Luft, Gespräche und das gemeinsame Erleben – ganz ohne Leistungsdruck.

Treffen: einmal im Monat sonntags, genaue Termine auf Anfrage

…

Netzwerk 56plus
Das Netzwerk 56 plus bietet Menschen ab 56 Jahren einen offenen Raum für Austausch, Begegnung und neue Ideen. Die regelmäßigen, kostenlosen Treffen ermöglichen es, Kontakte zu knüpfen und gemeinsame Interessen zu entdecken. Wer möchte, kann sich aktiv einbringen und themenspezifische Interessensgruppen mitgestalten – von Kultur über Freizeit bis hin zu gesellschaftlichen Themen.

Treffen: einmal im Monat 18 Uhr

Stricken, Häkeln, Handarbeitsgruppe
In der Handarbeitsgruppe treffen sich Menschen, die Freude am Stricken, Häkeln und anderen Handarbeiten haben – unabhängig von Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gearbeitet, sich ausgetauscht und voneinander gelernt. Die Gruppe bietet Raum für Kreativität, Gespräche und ein geselliges Miteinander.

Treffen: 14 tägig dienstags von 10 bis 12 Uhr

…

Psoriasis
Psoriasis ist mehr als nur eine Hauterkrankung. Sie betrifft den ganzen Körper und kann neben Entzündungen in den Gelenken auch zu anderen Begleiterkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Depressionen führen. Wichtig sind neben einer guten dermatologischen Betreuung auch gute und leicht verständliche Informationen zur Erkrankung und der Austausch mit Betroffenen.
Hier helfen wir – die Regionalgruppe MEO. Die Abkürzung steht für Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen. Melden Sie sich gern.

Treffen: regelmäßige Treffen, genaue Termine auf Anfrage

Für weitere Rückfragen steht Ihnen das Team des Paritätischen in Oberhausen zur Verfügung.
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.).

– ANZEIGE –

Sicher leben, selbstbestimmt bleiben

Die Malteser machen es möglich

Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in ihrem vertrauten Zuhause zu leben. Doch mit zunehmendem Alter wächst auch die Sorge: Was passiert, wenn ich stürze oder plötzlich Hilfe benötige? Der Malteser Hausnotruf gibt genau in diesen Situationen Sicherheit. Ein Knopfdruck genügt – rund um die Uhr ist ein geschulter Ansprechpartner erreichbar, der sofort Unterstützung organisiert. Dieses Gefühl, nicht allein zu sein, schenkt vielen Seniorinnen und Senioren neue Sicherheit und Freiheit im Alltag.

Die Installation des Hausnotrufs ist einfach und geht schnell. Wer sich heute entscheidet, kann schon morgen das Gerät nutzen. Auch die Bedienung ist leicht und funktioniert intuitiv. Wer einen Pflegegrad hat, kann prüfen lassen, ob die Kosten von der Pflegekasse übernommen werden – ein wichtiger Vorteil, der finanzielle Hürden abbaut.

Besonders wertvoll ist die Hausnotruf+App, die Angehörige aktiv einbindet. Sie können wichtige Informationen hinterlegen, bleiben mit den Maltesern in Kontakt und erhalten eine Nachricht, sobald der Notrufknopf gedrückt wurde. Das schafft Vertrauen und gibt Familien das beruhigende Gefühl, immer informiert zu sein, auch wenn sie nicht vor Ort sein können.

Der Hausnotruf ist jedoch nur ein Baustein im umfassenden Angebot der Malteser. Die Malteser stehen Ihnen mit einer kostenlosen und umfassenden Beratung zur Seite – ganz gleich, ob es um Pflege, Betreuung, Pflegeberatung oder Unterstützung im Haushalt geht. Wir möchten, dass Sie ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen gut versorgt sind und sich im Alltag sicher fühlen.

Wir bieten Ihnen zertifizierte Online-Kurse an, informieren Sie über die Pflegebox und beantworten Ihre Fragen mit fachkundiger Expertise. Auch in schweren Zeiten lassen wir Sie nicht allein: Im Bereich Hospiz und Trauer begleiten die Malteser Betroffene und Angehörige einfühlsam und zuverlässig. So tragen wir dazu bei, das Leben im Alter leichter und gut unterstützt zu gestalten.
Neben warmen und tiefgekühlten Mahlzeiten im Rahmen des Menüservice gibt es ein besonders berührendes Projekt im Rahmen des Menüservice ist die Mahlzeitenpatenschaft. Sie ermöglicht älteren Menschen, täglich eine vollwertige warme Mahlzeit zu erhalten, wenn die eigenen finanziellen Mittel nicht reichen. Durch Spenden wird hier direkte Hilfe geleistet – ein Zeichen gelebter Nächstenliebe.



BUCHTIPP

„Generationenberatung mit Herz und Verstand" – Ein praxisnaher Ratgeber für verantwortungsvolle Familienvorsorge

Mit „Generationenberatung mit Herz und Verstand" veröffentlicht Ingo Aulbach einen Ratgeber, der Familien eine klare, verständliche und herzliche Orientierung in allen wesentlichen Vorsorgethemen bietet. Das Buch zeigt, wie Menschen jeder Generation tragfähige Entscheidungen treffen können – für sich selbst, ihre Angehörigen und eine gemeinsame, sichere Zukunft.
Während Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Pflegeplanung oder Erbschaftsabwicklung oft verdrängt oder als zu komplex empfunden werden, zeigt dieser Ratgeber, wie leicht verständlich und menschlich Fürsorge gestaltet werden kann. Das Werk verbindet fachliche Kompetenz mit echter Empathie und möchte Leserinnen und Leser ermutigen, schwierige Gespräche rechtzeitig zu führen und bewusst zu planen.
„Generationenberatung bedeutet, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen – mit Respekt, Klarheit und Herz", so der Autor.
Der Ratgeber bietet unter anderem:

- kompakte und verständliche Erklärungen zu allen relevanten Vorsorgethemen
- konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- praxiserprobte Checklisten
- Beispiele aus realen Beratungssituationen
- Kommunikationshilfen für familiäre Vorsorgegespräche
- Impulse für ein harmonisches und verantwortungsvolles Miteinander der Generationen

Der Ansatz des Buches ist durchgehend praxisorientiert und nah an der Lebensrealität der Familien. Es möchte nicht nur Wissen vermitteln, sondern Sicherheit schenken und Handlungskraft stärken.

ISBN: 978-3-8197-8758-4



* Gilt bei Neuanschluss, auch buchbar mit dem QR-Code. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommer werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen im ersten vollen Kelendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

Malteser
…weil Nähe zählt.

Testen Sie auch…
…den ***Malteser Menüservice***

Jeden Tag ein leckeres Gericht auf dem Tisch, frisch und heiß geliefert oder als Tiefkühl-Menü für den flexiblen Genuss!



Mit den Maltesern…
…rundum gut versorgt

Bei uns sind Sie in guten Händen!
Die Malteser beraten Sie zu allen Themen rund ums älter werden und selbstständig bleiben.
Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

Zu allen Anliegen erreichen Sie uns unter der Rufnummer:

0800 80 99 033
(kostenlos, Mo-Fr 8-20 Uhr)

Workshop-Reihe für Frauen

Finanzen im Blick

Die Workshopreihe „Finanzen im Blick“ wird fortgesetzt und durch neue praxisnahe Themen ergänzt. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB), die Frauenberatungsstelle Oberhausen e.V., die Verbraucherzentrale Oberhausen und die Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen laden Frauen herzlich ein, an den kostenlosen Workshops teilzunehmen.

Die Veranstaltungsreihe vermittelt praxisnahe Informationen, Tipps und Strategien, um finanzielle Kompetenzen zu stärken und die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten. Ob Geldanlage, Altersvorsorge oder Haushaltsführung – die Workshops greifen Themen auf, die für langfristige Unabhängigkeit und finanzielle Sicherheit besonders wichtig sind.

Nächster Workshop:
„Neue Wohnung für mich“
In diesem Kurs machen wir Frauen fit für die „Neue Wohnung“. Wer in eine neue, eigene Wohnung zieht, muss sich um einige Dinge kümmern. Die Teilnehmerinnen lernen alles Wichtige zu Wohnungssuche, Mietvertrag, Kaution, Strom, Telefon, Ummeldung und Nachsendeantrag. Auch Heizen, Lüften und Energiekosten werden praxisnah besprochen. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmerinnen eine praktische Checkliste für den erfolgreichen Start in die eigenen vier Wände.
Referentinnen: Angelika Wösthoff und Martina Zbick (Verbraucherzentrale NRW)

Dienstag, 21. April 2026
14:00 – 16:00 Uhr
Frauenberatungsstelle Oberhausen, Helmholtzstr. 48
46045 Oberhausen
Anmeldung & Infos:
Frauenberatungsstelle Oberhausen
Telefon (0208) 209707
Mail info@fbst-ob.de



Wenn die Rente nicht zum Leben reicht

Lichtblick Seniorenhilfe unterstützt Menschen in Altersarmut

Die Telefone im Münsteraner Büro des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe stehen kaum noch still. Tag für Tag melden sich verzweifelte Senioren. „Erst gestern hat mir eine alte Dame erzählt, dass sie kein Geld mehr hat, um sich etwas zu essen zu kaufen“, berichtet Lichtblick-Mitarbeiterin Nadine Wittkamp. Schicksale wie dieses sind längst keine Einzelfälle mehr – und die Zahl der Hilfesuchenden steigt ständig.

Deutschlandweit unterstützt der gemeinnützige Verein inzwischen mehr als 31.000 bedürftige Rentner finanziell – auch in Oberhausen. Menschen, die trotz jahrzehntelanger Arbeit nicht von ihrer Rente leben können: Steigende Kosten für Lebensmittel, Energie und Miete bringen sie an ihre Belastungsgrenze.
Eine von ihnen ist die 85-jährige Lotte B. Jeder Einkauf muss gut überlegt sein. Fleisch hat sie seit Monaten nicht mehr gekauft. Gearbeitet hat sie immer – erst als Verkäuferin, später als Putzkraft. Doch die Rente reicht trotzdem nicht. Von Lichtblick Seniorenhilfe erhält sie Unterstützung in Form von Lebensmittelgutscheinen, finanziellen Soforthilfen oder monatlichen Patenschaften. Besonders wichtig ist dem Verein die schnelle und unbürokratische Hilfe. „Wenn heute der Kühlschrank kaputt ist, dann braucht der Rentner heute Geld für einen neuen – nicht erst in einem halben Jahr“, sagt Lichtblick-Gründerin Lydia Staltner. Lotte B. konnte sich dank Lichtblick bereits eine neue Waschmaschine anschaffen. „Dafür war ich so dankbar. Ich hätte nicht gewusst, wovon ich sie bezahlen sollte“, erzählt sie.



Das Lichtblick Seniorenhilfe-Team – hier Annika Wimmers – nimmt sich viel Zeit für die Senioren, deren Rente nicht zum Leben reicht, um ihnen zu helfen.
Foto: Lichtblick Seniorenhilfe

Finanziert wird die Arbeit von Lichtblick ausschließlich durch Spenden. Unterstützt werden Senioren ab 60 Jahren, die eine deutsche Rente beziehen und Wohngeld oder Grundsicherung im Alter erhalten – oder mit ihrer kleinen Rente nur knapp über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen liegen. „Bevor wir helfen, prüfen wir die Bedürftigkeit sorgfältig anhand eines Antrags“, so Wittkamp. Die Würde der Menschen steht für den Verein immer an oberster Stelle. „Wir nehmen uns Zeit, hören zu und begegnen jedem Menschen auf Augenhöhe“, sagt Wittkamp. Für die Senioren ist dieses offene Ohr ebenso wertvoll wie die finanzielle Unterstützung. Es gibt ihnen das Gefühl, gesehen zu werden – und nicht allein zu sein.

KONTAKT
Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
Hansaring 11a
48155 Münster
Telefon (0251) 59065890
nrw@seniorenhilfe-lichtblick.de
www.seniorenhilfe-lichtblick.de



„Glanzlichter“

Lebensfreude für Frauen ab 60

Altersarmut ist ein gesellschaftliches Thema, das immer mehr Menschen betrifft – insbesondere Frauen. Niedrige Renten aufgrund von Teilzeitbeschäftigung, unterbrochenen Erwerbsbiografien oder Pflegezeiten führen dazu, dass viele Frauen im Alter mit sehr begrenzten finanziellen Mitteln auskommen müssen. Auch in Oberhausen leben zahlreiche Frauen über 60 Jahre, für die selbst kleine zusätzliche Ausgaben eine große Herausforderung darstellen.

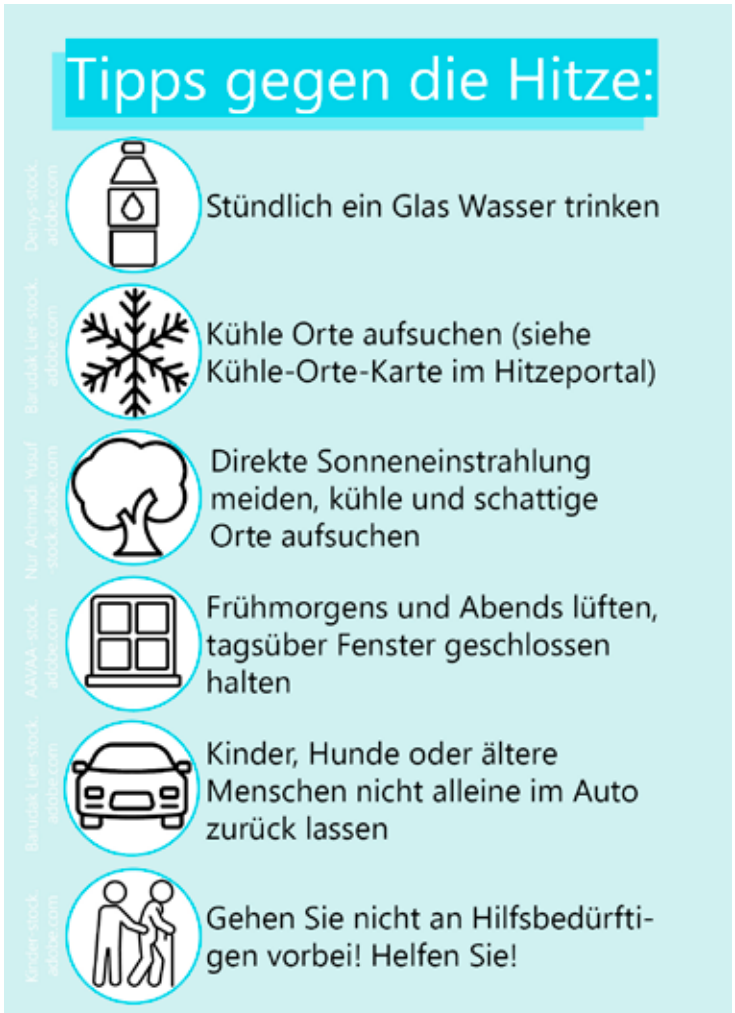
Genau hier setzt das Projekt „Glanzlichter“ an – ein eigenes Projekt des Zonta Clubs Oberhausen in Kooperation mit der AWO. Seit dem Jahr 2015 verfolgt das Projekt ein klares Ziel: Lebensfreude ermöglichen und den Alltag von Frauen ab 60 Jahren, die von Altersarmut betroffen sind und ihren Wohnsitz in Oberhausen haben, spürbar zu erleichtern.
Im Mittelpunkt stehen dabei ganz persönliche Herzenswünsche. Es sind keine großen Luxusgüter, sondern Dinge, die für andere selbstverständlich erscheinen:
eine neue Brille oder Leselupe, ein dringend benötigtes Haushaltsgerät, ein Fahrrad für mehr Mobilität oder eine Reise zu lange nicht gesehenen Verwandten. Wünsche, die Selbstständigkeit fördern, soziale Teilhabe ermöglichen und Würde bewahren.
Im Einzelfall kann eine finanzielle Sonderhilfe von bis zu 300 Euro gewährt werden – in der Regel alle zwei Jahre. Die Auswahl und Vermittlung der Anträge erfolgt in enger Zusammenarbeit mit der AWO Oberhausen, die die Lebenssituationen der Frauen gut kennt und unterstützt.
Finanziert wird das Projekt vollständig über Spendengelder, die der Zonta Club einwirbt. Zonta ist ein internationales Netzwerk berufstätiger Frauen, das sich weltweit für die Verbesserung der rechtlichen, politischen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Situation von Frauen einsetzt. Lokale Projekte wie „Glanzlichter“ sind Ausdruck dieses Engagements auf kommunaler Ebene.

Seit Projektbeginn konnten bereits 310 Wünsche von Frauen erfüllt werden. Das Gesamtvolumen der bislang eingesetzten Mittel liegt bei etwa 82.000 Euro. Jede einzelne Unterstützung steht dabei für mehr als nur finanzielle Hilfe – sie ist ein Zeichen der Wertschätzung, der Solidarität und des Hinschauens. „Glanzlichter“ zeigt, dass gezielte Hilfe viel bewirken kann: kleine Impulse mit großer Wirkung für Frauen, die ihr Leben lang viel geleistet haben und im Alter nicht vergessen werden dürfen.

KONTAKT
AWO Servicezentrum
Thomas Heipcke
Alte Heid 13
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 8500081
E-Mail: theipcke@awo-oberhausen.de

Gut gewappnet durch den heißen Sommer

Eine Folge des Klimawandels bekommen wir Oberhausenerinnen und Oberhausener besonders zu spüren: Die Anzahl der heißen Tage, also Tage mit Temperaturen über 30 °C, steigt. Bei solchen Temperaturen gerät der Körper zunehmend unter Stress, da die körpereigenen Mechanismen zur Wärmeregulierung an ihre Grenzen stoßen. Es kann zu Dehydrierung, Kreislaufproblemen, Verwirrtheit oder Hitzeschlag kommen.



Wichtige Warnzeichen sind unter anderem Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelkrämpfe oder ungewöhnliche Unruhe. In diesen Fällen sollte umgehend reagiert und im Zweifel ärztlicher Rat eingeholt werden.
Mit zunehmendem Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, die Temperatur zu regulieren. Das Durstgefühl ist oft vermindert und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente können die Belastung zusätzlich verstärken. Deshalb sind ältere Menschen bei Hitze besonders gefährdet.
Es wird wahrscheinlich noch ein paar Wochen dauern, bis das Thermometer dieses Jahr erstmals mehr als 30 °C anzeigt. Besser zu früh als zu spät finden Sie nachfolgend einige konkrete Tipps zum Hitzeschutz.

Ausreichend trinken: Regelmäßig Wasser, besser noch ungesüßten Tee oder Saftschorlen trinken – auch ohne Durst!
Kühle Räume schaffen/aufsuchen: Räumlichkeiten morgens und abends lüften, tagsüber Fenster schließen und abdunkeln. Wenn möglich kühlere Orte aufsuchen.
Leichte Kost bevorzugen: Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten entlasten den Körper.
Angepasste Kleidung: Helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen vor Überhitzung.
Körper abkühlen: Lauwarme Duschen, feuchte Tücher oder ein kühles Fußbad wirken erfrischend.
Aktivitäten verlegen: Körperliche Anstrengung möglichst in die kühleren Morgenstunden legen.
Aufeinander achten: Angehörige, Nachbarn und Bekannte sollten regelmäßig Kontakt halten und sich nach dem Befinden erkundigen.

Weitere Informationen, wie die erste Kühle-Orte-Karte der Stadt Oberhausen, finden Sie auch online im Hitzeportal der Stadt, welches über den folgenden QR-Code aufrufen können. Der Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen wünscht Ihnen alles Gute und kommen Sie gesund durch den – hoffentlich nicht so heißen – Sommer.



Neu erschienen

Entlastung für die Seele

Ratgeber für pflegende Angehörige

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen für pflegende Angehörige? Wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wo finde ich Unterstützung? Antworten gibt der BAGSO-Ratgeber „Entlastung für die Seele", der als Druckversion und Download in aktualisierter 12. Neuauflage erschienen ist.

Der Ratgeber zeigt Wege auf, wie pflegende Angehörige die eigene Gesundheit im Blick behalten können und ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. Der vollständig überarbeitete Anhang gibt einen Überblick über bundesweite und landesspezifische Anlaufstellen, bei denen pflegende Angehörige Informationen, Beratung und praktische Unterstützung erhalten. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung (DPtV) erstellt.

Der 2012 zum ersten Mal erschienene Ratgeber gehört zu den beliebtesten Broschüren der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Neuausgabe der Publikation wurde vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Der Ratgeber kann kostenlos bei der BAGSO bestellt oder als barrierefreies pdf-Dokument heruntergeladen werden.



Gesellschaft leben

Freundschaftstelefon bietet neue ehrenamtliche Möglichkeiten

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 Frühlingsbeginn erweitert das Projekt sein Angebot und startet das Freundschaftstelefon – eine neue Möglichkeit, sich aktiv einzubringen, auch wenn ein persönlicher Besuch nicht möglich ist.

Freundschaft per Telefon – auch mit Einschränkungen aktiv dabei sein
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.

Gemeinsam gegen Einsamkeit – eine Aufgabe für jede und jeden
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 stehen 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: Mit allen Beteiligten wird von den erfahrenen Koordinatorinnen beziehungsweise dem Koordinator ein persönliches Gespräch geführt, sie werden begleitet und beraten. Datenschutz und vertrauensvolle Vermittlung stehen dabei an erster Stelle.



An sie können sich Interessierte wenden, v.l. Aline Schulte, Andreas Bechert, Mathilde Horsthemke. (Foto: Stadt)

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,
Telefon (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.

Neues aus dem Ehrenamtsbüro

Ehrenamtliches Engagement ist ein wertvoller Schatz unserer Stadt. Viele Bürgerinnen und Bürger bringen ihre Zeit, ihre Erfahrung und ihr Herzblut ein, um das Miteinander in Oberhausen lebendig zu halten. Umso schöner sind die aktuellen Neuigkeiten aus dem Ehrenamtsbüro Oberhausen, die zeigen: Ehrenamt lohnt sich mehr denn je!

Ehrenamt vor Ort – Beratung ganz nah
Neu ist das Beratungsangebot „Ehrenamt vor Ort“. Damit kommt das Ehrenamtsbüro noch näher zu den Menschen. Wer sich engagieren möchte, Fragen hat oder ein neues Ehrenamt sucht, kann sich nun wohnortnah und persönlich beraten lassen. Jeden ersten Mittwoch im Monat werden in der Zeit von 9 – 12 Uhr im technischen Rathaus Möglichkeiten aufgezeigt, Interessen besprochen und gemeinsam geschaut, welches Engagement gut zum eigenen Alltag passt. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist dieses Angebot eine wunderbare Gelegenheit, aktiv zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Den Beratungsstand finden Sie im Foyer des technischen Rathauses.

Ehrenamtskarte NRW – jetzt noch leichter erreichbar
Eine besonders erfreuliche Nachricht betrifft die Ehrenamtskarte NRW. Die Voraussetzungen zur Antragstellung für die Ehrenamtskarte wurden von Seiten der Landesregierung gesenkt, sodass auch in Oberhausen der Zugang erleichtert wird und noch mehr Engagierte von den vielen Vergünstigungen profitieren können:
Statt bisher 250 Stunden pro Jahr reichen nun 200 Stunden ehrenamtliche Tätigkeit aus. Alternativ genügen vier Stunden pro Woche statt bislang fünf Stunden.



Ein weiterer wichtiger Punkt: Ehrenamtliche dürfen nun auch eine Aufwandsentschädigung erhalten, sofern diese den steuerlichen Freibetrag nicht überschreitet. Das bedeutet konkret: bis zu 960 Euro pro Jahr im Rahmen der Ehrenamtspauschale oder bis zu 3.300 Euro pro Jahr bei der Übungsleiterpauschale.
So wird ehrenamtliches Engagement nicht nur ideell, sondern auch ganz praktisch unterstützt.

Förderprogramm „2.000 x 1.000 €“ – digital in die Zukunft
Auch das beliebte Förderprogramm „2.000 x 1.000 € für das Engagement“ ist in eine neue Runde gestartet. Das diesjährige Motto lautet: „Digital in die Zukunft – engagiert mit KI und Co“.
Gefördert werden Projekte, die sich mit digitalen Themen beschäftigen – zum Beispiel neue digitale Angebote für Vereine, Schulungen, kreative Ideen rund um Künstliche Intelligenz oder technische Unterstützung im Ehrenamt. Gerade hier zeigt sich: Engagement kennt kein Alter, und auch Seniorinnen und Senioren bringen wertvolle Perspektiven und Erfahrungen in die digitale Zukunft ein.

Engagement lohnt sich – für alle und es ist eine wunderbare Möglichkeit, aktiv am Stadtleben teilzuhaben.

Wer neugierig geworden ist, sollte nicht zögern, Kontakt mit den Mitarbeiterinnen im Themenfeld Ehrenamt des Bereichs Chancengleichheit aufzunehmen. Oberhausen lebt vom Engagement seiner Bürgerinnen und Bürger – gestern, heute und morgen. Sie finden uns im Zinkweissgebäude, Schwartzstraße 73, 46045 Oberhausen. Wir sind per Mail ehrenamt@oberhausen.de oder auch telefonisch unter (0208) 825-8111, -8116 und -9376 zu erreichen. Gern können Sie auch in unserer online Stellenbörse für ehrenamtliche Tätigkeiten stöbern, welche Sie unter www.oberhausen.de/ehrenamt finden.



Ehrenamt des Monats

Was motiviert Menschen, sich über Jahre hinweg ehrenamtlich zu engagieren? Was gibt ihnen die Kraft, dranzubleiben – und was bekommen sie dafür zurück?

Für die neue Kampagne „Ehrenamt des Monats“ haben Malina Bardenheuer, Inga Dander und Jacqueline Hoffmann aus dem Themenfeld „Ehrenamt“ im Bereich Chancengleichheit mit Menschen gesprochen, die genau das leben: Sie investieren Zeit, Herz und Energie, um etwas für und in Oberhausen zu bewegen. In unseren Videos erzählen sie offen von ihren Erfahrungen, ihren Herausforderungen und den Momenten, die sie besonders berührt haben. Tauchen Sie ein in persönliche Geschichten, ehrliche Einblicke und die Freude, die entsteht, wenn man sich für andere einsetzt. Alle Videos finden Sie im Laufe des Jahres auf www.oberhausen.de/ehrenamt unter „Aktuelles“.



Alpaka-Besuch

im Seniorenzentrum Abendfrieden

Es ist bereits ein wenig her, da besuchten die Alpakas von „Daniels kleiner Farm“ aus Castrop-Rauxel das Seniorenzentrum Abendfrieden mit der Tagespflege am Park. Mit Nelson, Jackomo, Nalu und Nepomuk kamen gleich Vetreter der wolligen Herdentiere zu Besuch. Sie wurden von den Bewohnern des Seniorenzentrums und den Gästen der Tagespflege neugierig begrüßt.

Als erstes erkundeten die vier Alpakas die Parkanlage auf eigene Faust. Vor keinem Baum und keiner Hecke wurde dabei Halt gemacht. Danach gingen sie auf die gespannt wartenden Bewohner zu.

Unterdessen berichtete Daniel Hischke über den Umgang mit den Tieren und deren Eigenarten. So erfuhren die Senioren zum Beispiel, dass man sie nicht am Kopf streicheln soll – und dass sie spucken, wenn sie sich bedroht fühlen. Die Senioren stellten Daniel viele Fragen, bevor es zu ersten Berührungen mit den mit Futter angelockten Alpakas kam. Es wurde gefüttert, gestreichelt, bewundert und herzlich gelacht. Die Tiere blieben bei diesen vielen Begegnungen sehr entspannt und zutraulich.

Dank der Unterstützung aus dem Seniorenförderplan der Stadt Oberhausen konnte dieser Besuch finanziert werden.

Agentur für Haushaltshilfe
02064 625 62 16
oberhausen-nord@agfh.de

KOSTENLOSE HAUSHALTSHILFE

Alltagsbegleitung, die den Unterschied macht

- mehr Selbstständigkeit
- verbesserte Lebensqualität
- Entlastung der Angehörigen

Abrechnung mit allen Kassen

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.
Agentur für Haushaltshilfe GmbH | Sperberweg 6a | 41468 Neuss

Neuer Ratgeber

Immobilie vererben & erben

Die eigenen vier Wände gehören häufig zum wertvollsten Besitz, den Familien hierzulande an die nächste Generation weitergeben. Ob Eigentumswohnung oder Reihenhaus, ob Grundstück oder die Mehrfamilien-Immobilie: Nicht alles, was landläufig als „Betongold“ bezeichnet wird, glänzt tatsächlich, wenn es zum Erbfall wird. So ist eine geerbte Immobilie, auf der Hypotheken lasten, nicht für jeden Erben unbedingt ein Gewinn, weil auch diese Schulden auf ihn übergehen. Und wenn das Haus etwa erst in hohem Alter übertragen wird, kann das Sozialamt Schenkungen zehn Jahre rückwirkend abwickeln, wenn Pflegekosten anfallen.

Der neu erschienene Ratgeber „Immobilie vererben und erben“ der Verbraucherzentrale erklärt, wie sich Immobiliennachlass einvernehmlich regeln lässt. Und wem das Erbe einer Immobilie ins Haus steht, erfährt Wissenswertes von Erbschein über Wertermittlung bis hin zu steuerlichen Fragen.

Aus dem Inhalt:

- Strategien für die persönliche Nachlass- und Finanzplanung
- Vor- und Nachteile des Berliner Testaments
- Was zu tun ist, wenn der Pflichtteil Probleme macht
- Übertragung der Immobilie per Testament, Erbvertrag, erbrechtlicher Verfügung, gesetzlicher Erbfolge oder Schenkung
- Was für die Erbengemeinschaft einer Immobilie gilt
- Welche steuerlichen Folgen eine Immobilie im Nachlass hat

Ratgeber „Immobilie vererben und erben"
1. Auflage 2026
208 Seiten
Buch 24,00 Euro
E-Book 19,99 Euro

Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk

Seniorenkurse

Das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk (FEBW) auf der Marktstraße 154 bietet auch im ersten Halbjahr 2026 wieder zahlreiche Kurse an.

Rücken fit, Fit im Alter, Kochkurse, RepairCafé oder Autogenes Training und, und, und. – die Angebote sind vielfältig.

„Familie ist Abenteuer, Freude und manchmal auch echte Herausforderung. Mit unserem vielfältigen Programm begleiten und unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen. Wir haben viel zu bieten – in unseren Räumlichkeiten auf der Marktstraße, aber auch im gesamten Stadtgebiet verteilt“, sagt Leiterin Lena Buschmann.



Schauen Sie auf die Internetseite www.febw-oberhausen.de oder in das Programmheft, das an vielen Orten in der Stadt ausliegt.

Gebucht werden können die Kurse direkt über die Homepage www.febw-oberhausen.de, aber natürlich auch telefonisch unter (0208) 85008-52.

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

Kontaktieren
Sie uns per Mail:
silbergrau@schnugmedia.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

Gesundheit, Wohnen und Pflege

Kostenlose Beratung

Der Verein pro wohnen international e.V. bietet in Oberhausen stadtweit eine kultursensible und niedrigschwellige Beratung an. Im Mittelpunkt stehen dabei wichtige Themen wie Gesundheitsversorgung, Wohnen und Pflege. Ziel ist es, Menschen unkompliziert zu informieren und individuell zu unterstützen.

Gesprächstermine können montags bis freitags nach Vereinbarung in der Geschäftsstelle an der Wasgenwaldstraße 49 in Oberhausen-Tackenberg stattfinden. Darüber hinaus gibt es feste Beratungszeiten in verschiedenen Stadtteilen:

- donnerstags von 9 bis 15 Uhr im Bero-Zentrum Concordiastraße 32
- freitags von 9 bis 12 Uhr im Nachbarschaftstreff Tackenberg, Richard-Dehmel-Straße 65

Mit diesem Angebot schafft pro wohnen verlässliche Anlaufpunkte, an den sich Menschen mit ihren Fragen wenden können – vertraulich, kostenlos und offen für alle.

Barrierefreie Mobilität

ACCESSIBLE CITY startet ein gemeinsames Projekt mit der Stadt Oberhausen, das die Barrierefreiheit für alle Menschen besser machen soll. Wir entwickeln eine App, um gemeinsam mit Menschen im Rollstuhl die Barrierefreiheit von Wegen zu ermitteln, die Daten auszuwerten und die Analysen anschließend auf unserer Webseite zu veröffentlichen. Die Stadt Oberhausen und alle Interessierten nutzen diese Daten, um barrierefreie Wege in der Stadt zu schaffen.



Seniorenbeirat setzt Zeichen

Mehr Unterstützung im Alter und frühe Aufklärung über Demenz

Wie können ältere Menschen besser unterstützt werden – und wie gelingt es, schon Kinder für das Thema Demenz zu sensibilisieren? Mit diesen Fragen hat sich der Seniorenbeirat in seiner jüngsten Sitzung intensiv auseinandergesetzt.

Ein Schwerpunkt lag auf einem Vortrag zu finanziellen Hilfen im Alter. Vorgestellt wurden gesetzliche Ansprüche, ergänzende Sozialleistungen und lokale Unterstützungsangebote. Der Vorsitzende Helmut Brodrick betonte, wie wichtig es sei, ältere Menschen und ihre Angehörigen über bestehende Möglichkeiten zu informieren und Barrieren abzubauen.



Ein weiterer Höhepunkt war die Vorstellung des Demenz-Koffers des Vereins Lebensqualität bei Demenz Oberhausen e.V. Das Projekt richtet sich an Kitas, Familienzentren und Familiengrundschulzentren und soll Kindern helfen, Demenz im familiären Umfeld besser zu verstehen. Mit Handpuppen, mehrsprachigen Büchern und pädagogischen Materialien vermittelt der Koffer Wissen auf kindgerechte Weise und trägt dazu bei, Unsicherheiten und Ängste zu reduzieren.

Der Seniorenbeirat unterstützt das Projekt ausdrücklich und sieht darin einen wertvollen Beitrag für ein verständnisvolles Miteinander zwischen den Generationen.



Wir suchen Expertinnen und Experten sowie Testpersonen, die Lust haben, unser Projekt zu unterstützen. Wer mehr erfahren möchte oder sich aktiv beteiligen möchte, wird gebeten, sich zu melden.

Kontakt
www.accessible-city.de
Mail info@accessible-city.de

ACCESSIBLE CITY ist eine Initiative, die Barrierefreiheit in Städten durch partizipative Erfassung, Auswertung und Transparenz erreichen möchte. Im Fokus steht die konkrete Verbesserung der Mobilität von Menschen mit Behinderung, insbesondere im Rollstuhl, durch nutzernahe Daten und offene Kommunikation.

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 2026.

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, Autor, privat

Die nächste „silbergrau"-Ausgabe erscheint voraussichtlich im Herbst 2026. Redaktionelle Beiträge sind ausdrücklich erwünscht.

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 4.8.2026.

Im Herzen trifft sich Oberhausen

in der LUDWIGGALERIE

Das Schloss Oberhausen, 1806 erbaut vom Münsteraner Hofbaumeister August Reinking, ist Namensgeber unserer Stadt. Wie ein Zeitzeuge hat das Schloss die gesamte Geschichte Oberhausens miterlebt. Von der Heidelandschaft über die Schwerindustrie bis hin zum heutigen Oberhausen, das sich durch stetige Transformation und kulturelle Highlights zu einer lebenswerten Stadt und einem touristischen Magneten entwickelt hat.

Im Herzen der Stadt präsentiert die LUDWIGGALERIE Schloss Oberhausen seit mehr als 25 Jahren vielbeachtete Wechselausstellungen. Das gilt auch für den Blick nach vorn:

Im Frühjahr/Sommer 2026:
Anja Niedringhaus – An vorderster Front. Pulitzer-Preisträgerin, Pressefotografin, Porträtistin, 10. Mai bis 13. September 2026

Im Herbst/Winter 2026/27:
Pustekuchen, Schabernack und Plutimikation – Astrid Lindgrens Welt in Bildern. Auf ins Abenteuer mit Pippi, Michel und Lotta, 20. September 2026 bis 17. Januar 2027

Im Kleinen Schloss ist der Eintritt frei. Gezeigt werden:

VON HIER 2026 – Der Arbeitskreis Oberhausener Künstler stellt aus, 8. Februar bis 31. Mai 2026

PARALLEL – Der Kunstverein zu Gast in der LUDWIGGALERIE, 14. Juni bis 4. Oktober 2026

Ruth Orkin – Die Welt im Fokus Fotografien zwischen 1940 und 1960, 18. Oktober 2026 bis 14. Februar 2027

Besonders neugierige ältere Menschen finden sich in diesen Ausstellungen inmitten ihrer Jugend wieder. Das Vermittlungsteam der LUDWIGGALERIE wartet mit Führungen und Workshops auf, außerdem mit einem speziellen Angebot für Menschen mit und ohne Demenz und in einfacher Sprache.

www.ludwiggalerie.de



Mit dem Bus ins Theater!

Das Theater Oberhausen hat ein besonderes Angebot für alle, die in den nördlichen Stadtteilen oder in Osterfeld wohnen: Ein Stoag-Bus bringt das Publikum mehrmals in der Spielzeit direkt ins Theater! Hildegard Werner aus Schmachtendorf war von Anfang an dabei.

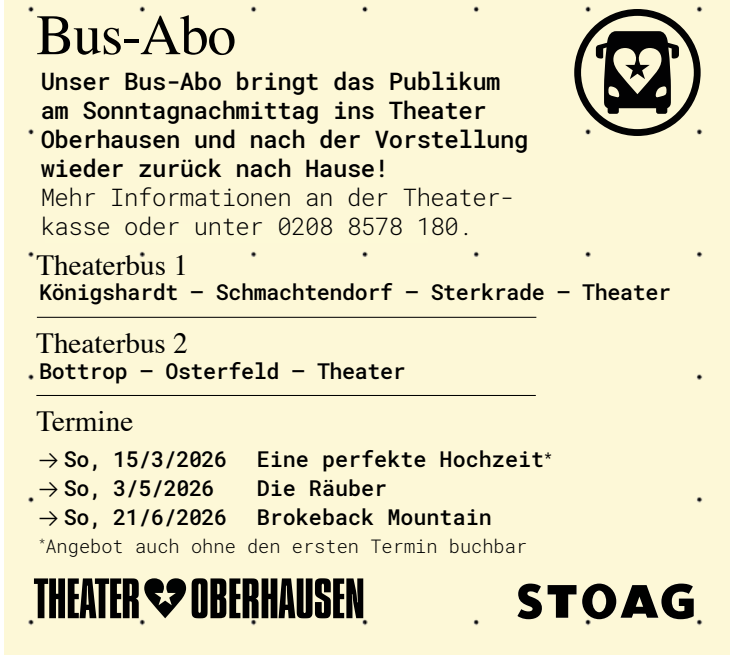
Können Sie sich denn noch erinnern, wie Sie damals von dem Angebot mitbekommen haben?
Ja, klar! Ich hab hier in der Bücherei mit zwei Damen darüber gesprochen, dass es in Oberhausen mehr Angebote für Menschen ohne Auto geben sollte. Als eine der beiden vom Theaterbus erzählte, habe ich gleich ganz große Ohren bekommen.

Und was haben Sie sich unter einer Fahrt mit dem Theaterbus vorgestellt?
Praktisch vorgestellt habe ich mir gar nichts, weil ich immer jemand bin, der sich gern überraschen lässt. Als mich dann an der Haltestelle zwei vom Theater nett begrüßten und der Bus auch pünktlich kam, habe ich mich gleich rundum wohl gefühlt.

Ist so eine Busfahrt mit anderen Theaterbesucher:innen eine gute Vorbereitung auf den Abend?
Ja, das finde ich sehr wertvoll. Wir haben jetzt schon viel erlebt. Einmal hat ein Schauspieler ein Shakespeare-Sonett im Bus gelesen. Meistens erfährt man etwas über die Hintergründe des Stücks, bevor es dann im Theater die richtige Einführung gibt.

Wäre der Weg ins Theater ohne Bus-Abo zu beschwerlich?
Zu beschwerlich nicht. Ich laufe gern! Aber ich fühle mich unwohl, abends im Dunkeln unterwegs zu sein oder am Hauptbahnhof auf einen Linien-Bus zu warten. Der Theaterbus bringt mich direkt von Schmachtendorf ins Theater und ich komme immer mit netten Leuten ins Gespräch.

Ist Ihnen das wichtig?
Auf jeden Fall! Das Theater will ja etwas gegen Einsamkeit tun. Und sowas trägt ja auch dazu bei. Einmal war eine Dame, die vorher zu zweit war, alleine. Also haben wir miteinander gesprochen und sind dann gemeinsam zurückgefahren. Sowas ergibt sich einfach und das finde ich schön.
Das Bus-Abo der aktuellen Spielzeit läuft bereits, es kann aber noch zugestiegen werden! Alle Informationen gibt es an der Theaterkasse oder unter Telefon (0208) 8578-180.





Auf einen Gedankensprung

Fun Facts?

Diese Zahlen aus einer Statistik der Polizei, die ich jüngst in der Zeitung gelesen habe, wundern mich so gar nicht: Die Zahl der verletzten Radfahrerinnen und Radfahrer hat in Oberhausen von 2024 auf 2025 von 135 auf 151 zugenommen. Und die Zahl der E-Scooter-Unfälle hat von 68 auf 86 zugelegt. Außerdem, um eine andere Kategorie zu erwähnen, ist auch die Zahl der Senioren gestiegen, die sich bei Unfällen verletzten. Von den insgesamt 109 verletzten Senioren waren 17 mit dem Fahrrad, 21 mit einem E-Bike unterwegs. Wenigstens ist die Zahl der verunglückten motorisierten Zweiradfahrer gleich geblieben, obwohl auch hier jeder einzelne einer zu viel ist. Das alles können Sie so in einer Zeitung der Funke Mediengruppe nachlesen, wahrscheinlich sogar in beiden, aber ich hatte keinen FUN, das zu überprüfen.

Und warum wundern mich diese Zahlen nicht? Ich kann darauf biografisch antworten: Früher mal, als ich jung war, war ich mal Motorradfahrer und fuhr quasi jeden Tag Motorrad, und das hat mich routiniert gemacht. Ich habe diese Zeit überlebt, ich hatte nicht einmal einen Unfall, und das, obwohl Motorrad fahren – FUN FACT – einfach GEIL und damit auch riskant ist, weil man Geschwindigkeit und Beschleunigung ganz dicht am Asphalt intensiv spüren kann, ganz anders als in einem Auto, das wir Normalos uns leisten können.

Das Gleiche gilt auch fürs Radfahren. Ich habe mich schon zu Schulzeiten durch den Autoverkehr geschlagen, fahre auch heute noch regelmäßig Rad – FUN FACT. Das macht einen Vorsprung an geschärfter Erfahrung gegenüber denjenigen, die als Senioren erst wieder das Rad, noch dazu das schnelle E-Bike, oder auch den E-Scooter für sich entdecken. Autounfälle hatte ich insgesamt zwei, beide zum Glück mit harmlosem Blechschaden – aber keinen einzigen Radunfall.

Ich fand übrigens einen Lehrsatz meines Fahrlehrers damals sehr treffend: Ob im Auto oder auf dem Motorrad, man muss immer für mindestens drei fahren: für den vor einem, für den hinter einem und für sich selbst. Das hat mir einer erzählt, der für seine regelmäßigen Besuche von Casinos bekannt war – nun ja, jeder hat so seinen eigenen FUN. Wer aber mit der Selbstsicherheit eines Autofahrers auf einem E-Bike oder Scooter durch den Berufsverkehr brettert, kann leicht Opfer seiner Illusion des quasi unantastbaren Verkehrsteilnehmers werden. Und das ist im Falle eines (Un-)Falles überhaupt nicht FUNNY.

So, genug davon. Am besten fangen Sie gleich morgen wieder an, Rad zu fahren. Werden Sie wieder zum Zweiradfahrer, bevor Sie zum reaktionsverzögerten Senioren werden, der sich auf der rauen Seite des Asphalt-Alltags nicht mit den Blechlawinen auskennt. Nebenbei gewinnen Sie noch Ausdauer und Kraft, sparen sich Gelder für die Fitness-Hölle und tun sogar noch was für die Umwelt. Klar ist Regen nicht FUNNY - aber wenn Sie mal so richtig nass vom Rad gestiegen sind, ist das wenigstens eine Geschichte, die Sie erzählen können. Und wenn man sich mal wieder auf dem Radweg durch eine zerdepperte Bierflasche einen Platten gefahren hat, dann hilft vielleicht sogar jemand mit Flickzeug aus. Bei einem liegengebliebenen Auto hält in aller Regel nur der ADAC, nicht sehr FUNNY.

Und falls Sie jetzt noch etwas mehr praktische Lebensberatung für das Heute und das Morgen haben wollen, dann versuchen Sie es mal mit den FUN FACTS unter https://tube.funfacts.de. Jeden Tag neu 15 Minuten NEWS IM NETZ. WICHTIG. RICHTIG. WITZIG, so das Motto dieses neuen Angebots für alle diejenigen, die noch nicht eingerostet sind und sich noch mit Perspektiven jenseits der eigenen beschäftigen. Oder wie Luisa Neubauer bei den FUN FACTS titelt: Warum Benzin keine Freiheit bedeutet.

In diesem Sinne: gute Rad-Fahrt!

Ihr
Max Wunder

SUDOKU

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

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

125 JAHRE
wgo
HIER IST MEIN ZUHAUSE!
Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft Oberhausen eG
Seilerstraße 124
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 99868-0
Mail info@wgoberhausen.de

Besuchen Sie uns auf **wgoberhausen.de**

silbergrau

Die nächste Ausgabe der Oberhausener Senior*innen-Zeitung erscheint im Herbst 2026.