

LZ

LebensZeit

Ausgabe 1/2022

kostenloses Magazin für Senioren



Schwerpunktthema Vielfalt



Vielfalt erkennen

Vielfalt im Internet

Im 10. Arrondissement

Integration, ein langer Weg.

Illusionen und Gefahren

Unruhe durch Vielfalt

Veranstaltungstermine

Januar bis März 2022

KULTUR

DINSLAKEN

Die Aufführungen sind abhängig von der dann aktuellen Corona-Situation. Aktuelle Informationen hierzu können Sie der Presse entnehmen oder informieren Sie sich unter www.dinslaken-live.de.

Jens Neutag

Allein - ein Gruppenerlebnis
Freitag und Samstag, 14. & 15. Januar, 20 Uhr (Vorverkauf läuft)
Dachstudio Stadtbibliothek

„Allein - ein Gruppenerlebnis“ ist eine kabarettistische Reise zum inneren Ich, eine pointierte Bestandsaufnahme von Politik und Gesellschaft und löst ein, was gutes Kabarett einlösen sollte: denken und lachen auf höchstem Niveau.



Der Name der Rose

Nach dem Roman von Umberto Eco
Dienstag, 18. Januar, 20 Uhr (Vorverkauf läuft)
Kathrin-Türks-Halle / Berliner Kriminaltheater

Innerhalb weniger Tage sterben in der Benediktinerabtei fünf Klosterbrüder. Der für seinen Scharfsinn bekannte William von Baskerville soll diese Todesfälle aufklären.



Mit Tasten und Saiten von klassisch bis modern

Freitag, 28. Januar, 19 Uhr (Vorverkauf läuft)
Dachstudio Stadtbibliothek

Akkordeon-Orchester 1980 Dinslaken/Oberhausen e.V.
Ensemble Giocoso

Valentinskonzert

Montag, 14. Februar, 19 Uhr (Vorverkauf läuft)
Dachstudio Stadtbibliothek

Konzert mit dem MGV Dinslaken-Feldmark 1907 u.a.

Motte will MEER!

Kindertheater ab 5 Jahren
Mittwoch, 16. Februar, 15.30 Uhr (Vorverkauf ab 26. Januar)
Kathrin-Türks-Halle / Achja Theater

Motte ist ratlos. Papa hat gar keine Zeit mehr zu spielen. Ständig ist er auf dem Meer, doch er fängt keine Fische - oh nein! Plastikflaschen, Mülltüten und Gummistiefel hängen in seinem Netz und jeden Tag werden es mehr.



Der dicke fette Pfannkuchen

Figurentheater ab 4 Jahren - Frei nach dem bekannten dänischen Märchen.
Montag, 21. Februar, 15.30 Uhr (Vorverkauf ab 31. Januar)
Dachstudio Stadtbibliothek / Seifenblasentheater

Eine turbulente Geschichte für satte Tanten, mäkelige Kaninchen, verfressene Schweine, glücklose Angler und hungrige Kinder.



Amerika

Premiere der Burghofbühne Dinslaken
Schauspiel nach dem Roman „Der Verschollene“ von Franz Kafka
Freitag, 4. März, 20 Uhr (Vorverkauf ab 11. Februar)
Kathrin-Türks-Halle / Burghofbühne Dinslaken

Der unvollendete Roman erzählt die Geschichte des jungen Karl Rossmann, der im unbekanntem Amerika Fuß fassen und dabei ein guter Mensch bleiben will. Gefangen im Räderwerk des Kapitalismus wird er immer mehr in die Tiefe gezogen.



2
Vorverkauf in der Stadtinformation, in allen Reservix VVK-Stellen und im Internet unter stadt-dinslaken.reservix.de





Liebe Leserinnen, liebe Leser!!

Als Vorsitzender der Seniorenvertretung Dinslaken mit meinen Mitstreitern wünschen wir Ihnen ein glückliches neues Jahr 2022, in der Hoffnung, dass sie gesund sind und dies auch bleiben.

Corona hat uns leider immer noch kräftig im Griff. Auch 2021 war ein Jahr der Unge-
wissheit, des Wartens, der Ängste.

Ich glaube aber, dass wir zuversichtlich ins Jahr 2022 gehen können. Nach Aussagen vieler Mediziner und Virologen unseres Landes im Bezug auf eine große Impfbereitschaft der Bevölkerung gibt es Anlass Licht am Ende des Corona-Tunnels zu sehen. Die Seniorenvertretung, das versichere ich Ihnen, wird weiterhin in Fragen, Wünschen oder

anderen Anliegen für Sie da sein.

In dieser Ausgabe der Lebenszeit haben wir das Leitthema Vielfalt. Ganz unterschiedliche Formen kann Vielfalt haben. Unter anderem auch neue Ideen und Innovationen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen der spannenden und lesenswerten Beiträge viel Vergnügen.

Herzlichst Ihr Siegfried Christophel

Impressum

Ausgabe	1/2022
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Siegfried Christophel
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Gisbert Tinnefeld, Annemarie Möbs
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Hans-Michael Zons Senol Keser Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Bettina Schack Dr. Sengül Üzüml-Zons Jutta Ulrich
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.2021
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	CEWE
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333 Hans-Michael Zons 02064-93823

Inhalt

Schwerpunktthema

Vielfalt erkennen und aufeinander zugehen.

Integration, ein langer Weg

Seite 6

Meinungsvielfalt im Internet

Illusionen und Gefahren

Seite 15

Vielfalt ist meine Heimat.

Oberhausen führt ein Integrationsprojekt durch.

Seite 16

Entscheidungsvielfalt.

Freud und Last der Entscheidungsfindung.

Seite 21

Im 10. Arrondissement

Unruhe durch Vielfalt in einem Pariser Stadtviertel.

Seite 24

Kultur / Bericht

Leben heißt Grenzen überwinden

Über sich hinaus wachsen.

Seite 8

Das 18.Kamel

Ein Märchen aus dem Orient hilft Grenzen überwinden.

Seite 12

Treue zahlt sich für Strom- und Gaskunden aus.

Stadtwerke differenzieren Tarife

Seite 14

Türkei geschmackvoll

Wie ich mir vorstellte, wie eine türkische Oma mein Essen vorbereitet.

Seite 20

Neuen Erfahrungen eine Chance.

Vom Mut, sich auf Neues einzulassen.

Seite 23

Rubriken

Wir über uns.

Die Seniorenvertretung stellt sich vor.

Seite 5

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken informiert

Seite 10

Um-die-Ecke-Denker-Silbenrätsel

Seite 15

Mit dem Kissen im Fenster.

Vereinfache dein Leben.

Seite 18

Selbst noch Autofahren

Hinweis für ältere Autofahrer.

Seite 19

Staatsfeinde in Uniform

Buchtipp von Michael Zons

Seite 22

Ruth Wendt: Eigentlich geht's mir gut

Buchtipp von Jutta Ulrich

Seite 25

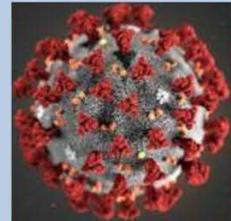
Preisrätsel

Seite 27

WIR ÜBER UNS

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken

Corona, Corona, Corona, niemand hätte geglaubt, dass uns die Pandemie solange beschäftigt! Und was mussten wir nicht alles lernen: „AHA – Regeln“, sogar „AHA + L“, „Inzidenzwerte“, „Hospitalisierungsrate“, „R-Wert“ und so weiter. Wer weiß noch, was sich dahinter alles verbirgt und was davon für den Laien nachvollziehbar ist? Nur eines scheint derzeit sicher zu sein, die Werte steigen, manche ganz drastisch. Ein Virus hält die Welt im Griff. Folgt man den Wissenschaftlern, dann liegt eine der Ursachen in der relativ hohen Zahl der Impfunwilligen. Menschen also, mit Ausnahme derer, bei denen medizinische Gründe gegen das Impfen sprechen, die aus persönlichen Gründen sich einer Immunisierung verweigern. Das kann man verstehen, muss man aber nicht. Wenn unser Rechtssystem richtig verstanden wird, endet das Grundrecht auf freie Entscheidung des einen, wo das Grundrecht des anderen auf Leben und Gesundheit beginnt. So gesehen ist Impfen eine human-soziale Verantwortung.



Ein anderes Thema brennt langsam auf den Fingernägeln:

Die Wahlperiode der Mitglieder der Seniorenvertretung geht im nächsten Frühjahr zu Ende.

Einige Mitglieder haben jetzt schon klargestellt, dass sie aus persönlichen und sachlichen Gründen nicht mehr kandidieren werden. Die Seniorenvertretung ist sicher ein wichtiger



Bestandteil im kommunalen Leben der Stadt Dinslaken.

Selbst während der Pandemie waren die Mitglieder im Rahmen der Möglichkeiten aktiv, z. B. in Arbeitskreisen, bei der Teilnahme am Interkulturellen Fest oder zur Klärung von Bürgeranliegen (NIAG) und natürlich die regelmäßigen Ausgaben der „LebensZeit“, um nur einiges

zu nennen. Deshalb braucht es auch künftig engagierte und interessierte Mitglieder, die ihr Wissen und Können einbringen. Die dazu notwendigen Informationen finden sich in der Wahlordnung für die Seniorenvertretung als auch deren Satzung (Suchmaschine eingeben unter „Wahlordnung Seniorenvertretung Dinslaken“ als PDF-Datei lesbar).

Das Jahr 2022 steht in den Startlöchern. Was wird es uns bringen, eine Frage, die häufig zu Jahresbeginn gestellt wird. Sicher hat jeder seine eigenen Prioritäten, aber eines dürfte uns gemeinsam sein: **Der Wunsch nach dem Ende der Corona Pandemie!** In diesem Sinne^{1 2}



¹ www.mypostcard.com

² Für den Inhalt der Seite HMZ

Vielfalt erkennen und aufeinander zugehen

von

Senol Keser, Integrationsbeauftragter der Stadt Dinslaken

Am 20. Dezember 1955 unterzeichnete Deutschland und Italien das erste Anwerbeabkommen. Wegen des Wirtschaftswunders wurden in Deutschland dringend Arbeitskräfte benötigt. Geplant war, dass ausländische Arbeitnehmer*innen befristet in Deutschland arbeiten und somit den Bedarf an Arbeitskräften abdecken. Die Anwerbeabkommen wurden auch mit weiteren Ländern geschlossen. Es folgten Griechenland und Spanien (1960), Türkei (1961), Südkorea (1963 und 1971), Marokko (1963), Portugal (1964), Tunesien (1965) und das ehemalige Jugoslawien (1968). Nicht nur Deutschland ging von einem temporären Aufenthalt aus, ebenso auch die sogenannten „Gastarbeiter“. Bis zum Anwerbestopp im Jahre 1973 kamen rund

14 Millionen Gastarbeiter*innen nach Deutschland, von denen wiederum 11 Millionen in ihre Heimatländer zurückkehrten. Viele Gastarbeiter*innen entschieden sich entweder bewusst dazu, in Deutschland zu bleiben, oder es entwickelte sich dahin, dass die Rückkehr immer weiter nach hinten verschoben wurde. Mittlerweile lebt die 3. Generation der damaligen Gastarbeiter*innen in Deutschland. Vor genau 60 Jahren (30. Oktober 1961) wurde das Anwerbeabkommen zwischen Deutschland und der Türkei beschlossen. Heute bilden knapp 3 Millionen Türkeistämmige die größte ethnische Minderheit in Deutschland. Viele der ersten Generation leben mittlerweile als Senior*innen in Deutschland und sind nur noch im Urlaub in ihrem

Herkunftsland. Wie fest verwurzelt und vielfältig die Gruppe der Türkeistämmigen sind, lässt sich anhand von diversen Beispielen darstellen. Dass nicht nur die Türkeistämmigen, sondern auch die Italiener, Spanier, Marokkaner usw. zu einer Vielfalt in Deutschland beigetragen haben, zeigt sich tagtäglich in unserem Alltag. Egal ob das italienische Restaurant, das türkische Lebensmittelgeschäft mit dem vielfältigen Angebot, der Frisör, die südländische Gastfreundlichkeit, der „interkulturelle“ Pflegedienst usw. Doch trotz dieser Vielfalt und dem Einfluss in das Alltagsleben der Mehrheitsgesellschaft wird vor allem den Senior*innen mit türkischem Hintergrund vorgeworfen, dass sie nicht der deutschen Sprache mächtig seien. Immer wieder heißt



Gemeinsam alles gewachsen.



www.nispa.de

Gemeinschaft kommt nicht von allein. Gemeinschaft kommt von schaffen. Darum unterstützen wir Sportler, Künstler, Unternehmer vor Ort und all die anderen, die sich für andere stark machen.



**Niederrheinische Sparkasse
RheinLippe**



*Ihr Frühstücks Kaffee
mit dem besonderen Ambiente*

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag: 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag & Feiertage: 10.00 - 18.00 Uhr
Montag Ruhetag

www.kaffee-kaennchen-dinslaken.de



Kurt-Schumacher-Str. 230
46539 Dinslaken
Tel. 02064-482283

es: Wie kann es sein, dass nach 60 Jahren immer noch nicht die deutsche Sprache beherrscht wird? Die Gründe hierfür sind vielschichtig und nicht nur mit einem Satz zu beantworten. Primär wurden zu Zeiten des Anwerbeabkommens keinerlei Integrationsmaßnahmen angeboten. Sie waren schließlich nur Gäste und zum Arbeiten da – also Gastarbeiter. Es gab zum Beispiel keine Deutschkurse oder dergleichen. Das heißt, dass das Erlernen der deutschen Sprache weder im Vordergrund stand, noch wurde es politisch gefordert und gefördert. Des Weiteren tat sich auch „die Politik“ damit schwer, Deutschland als ein Einwanderungsland anzuerkennen. Am 20. Oktober 1998 – also 43 Jahre nach dem ersten Anwerbeabkommen – wurde erstmals in der Koalitionsvereinbarung Deutschland faktisch als Einwanderungsland

anerkannt. Auch wenn ab diesem Zeitpunkt die Integrationsmaßnahmen zugenommen haben, lebte und arbeitete die erste Generation mittlerweile schon über 40 Jahre in Deutschland. Wie schwer es ist, in einem höheren Alter die Sprache zu erlernen, ist bekannt. Zudem wurden bei den Integrationsmaßnahmen versäumt, die Menschen zueinander zu bringen – also die Menschen mit Zuwanderungsbiographie mit der Mehrheitsgesellschaft. Man hat viel-

mehr nebeneinander gelebt und teilweise auf die Defizite geschaut und nicht die Gemeinsamkeiten. Aus heutiger Sicht wissen wir, dass nur durch ein Miteinander und durch das gegenseitige Kennenlernen Vorurteile abgebaut werden können. Nur so lernen wir, in welcher vielfältigen Gesellschaft und mit welchen vielfältigen Menschen wir leben. Daher müssen viel mehr Begegnungen auf Augenhöhe stattfinden und gefördert werden.



Foto: Klaus Preiß

Leben heißt Grenzen überwinden

von Annemarie Möbs

Manchmal ist es anstrengend, die unsichtbaren Grenzen zu erkennen und zu überwinden.

Kürzlich hatte ich Besuch von einer Enkelin mit ihren beiden kleinen Kindern - Anton ist 4 Jahre alt und der Johann ist 1,5 Jahre alt. Zunächst hatten wir am Kaffeetisch Platz genommen und Kuchen gegessen. Das gefiel den Kindern eine Weile lang, dann machten sie durch ein bisschen Unsinn darauf aufmerksam, dass sie etwas Anderes möchten. Das heißt, die Kaffeestunde war beendet und nun musste neue Aktivität gefunden werden. Ich holte die große Kiste mit den dicken bunten Bauklötzen und hoffte, dass das Spielzeug ihr Interesse wecken würde. Natürlich begannen sie damit zu operieren nach ihrer Vorstellung. Das habe ich inzwischen durch lange Beobachtung erkannt, es ist besser, sich zurückzuhalten, als ständig mit Hinweisen oder Vorschlägen einzugreifen. Kathi, die Mutter der Kinder, und ich saßen dabei und unterhielten uns. Irgendwann war bei den Kindern eine Grenze erreicht. Es war genug gebaut. Dann entstand wieder diese, für Kinder so typische Situation, sie störten unsere Gespräche. Das ist solch ein Augenblick, in dem es schwierig wird, die richtige Entscheidung zu treffen. Wer hat hier einen Anspruch? Natürlich entschieden wir so, dass die Kinder zufrieden sein könnten. Denn wir haben sie einem gewissen Zwang ausgesetzt, indem wir das Treffen mit Kindern beschlossen. Mit Anton spielten wir ein Kartenspiel, bei dem ein roter Würfel über den Tisch gerollt wurde. Der Würfel gefiel dem kleinen Johann so gut,

dass er ständig versuchte, ihn zu grabtschen. Es musste eine Lösung gefunden werden. Der Kleine machte sich zunächst auf die Suche nach interessanter Betätigung und steuerte auf den Mehrfachstecker mit leuchtenden Steckern zu. Das konnte nicht sein. Danach entdeckte er die Fernbedienung des Radios. Wohl auch nicht die Lösung. Als er dann endlich bei seiner Suche nach „Arbeit“ die Schublade mit den Kochtöpfen in der Küche entdeckte, hatte er sein Betätigungsfeld gefunden. Im ersten Augenblick hatte ich den Gedanken: „Das geht zu weit.“ Im zweiten Augenblick habe ich mich beruhigt, denn nur so kann man die Welt entdecken und bei diesem Unternehmen hatte ich später ja nur aufzuräumen.

Würde ich einmal gebeten, die Mahlzeiten unserer Familie in meiner Kinderzeit und der Zeit danach zu beschreiben, dann ist das eine sehr einfache Sache.

Morgens gab's Malzkaffee als Getränk und dazu Brot mit Butter und Marmelade. Zum Mittagessen wurden, wenn möglich, eine Suppe und ein Salat zubereitet. Der Salat entsprach dem Angebot der Jahreszeit. Im Winter gab's Endiviensalat und weiter im Jahr Kopfsalat. Die Zubereitung war auch immer die gleiche: Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Zwiebeln. Die Hauptspeise variierte. Jedenfalls gab's meistens Gemüse, Kartoffeln und eine Beilage. Die richtete sich nach dem Zustand der Haushaltskasse. Im Krieg war alles bestimmt vom jeweiligen Angebot. Auch das Abendessen hatte immer den gleichen Zu-

schnitt: Brot, Butter, Wurst, Käse oder mal eine Dose Fischkonserve. Zu Trinken gab's Milch oder Malzkaffee. Bohnenkaffee und Kuchen waren besonderen Gelegenheiten vorbehalten (Wir lebten in Essen-Borbeck, Vater war Rektor einer Volksschule und zur Familie gehörten Vater, Mutter 4 Kinder und eine unverheiratete Schwester meines Vaters). Ich habe meine junge Familie in ähnlicher Weise versorgt. Allerdings lebten wir auf dem Land und das Angebot an Lebensmitteln war geprägt von den Eigentümlichkeiten der Gegend. Als unsere Kinder größer waren, machten wir eine Reise nach Rhodos. (Für mich ein weltbewegendes Abenteuer. Meine Reiseziel waren bis dahin Verwandte in Hessen oder auf dem Westerwald) Im schönen Hotel, in dem wir freundlich empfangen wurden, gab es zum Abendessen zuvor einen Griechischen Salat. Ich glaube, dass ich selten im Leben so gestaunt habe wie beim Anblick dieses „Salatwunders“. Was sich da alles versammelt hatte, sprengte mein Fassungsvermögen. Dieser Salat war ein Schlüsselerlebnis in meinem Leben. Ich erkannte, dass es gut tut, einmal „über den Tellerand zu gucken“ und die Vielfalt, die die Welt bietet, zu erkennen und zu schätzen. Ich glaube, dass es mir gelungen ist, Grenzen zu überwinden und andere Formen der Lebensgestaltung anzunehmen und zu schätzen.

MIT SICHERHEIT MEHR SPASS!



GEMEINSAM

...für mehr Sicherheit!

Wir unterstützen die Kreispolizeibehörde Wesel

als Kooperationspartner bei der Unfallprävention zur Reduzierung der Unfälle mit E-Bikes!

Präventionsprojekt „PEDELEC - MIT SICHERHEIT SCHNELLER“ in Kooperation mit:



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Kreis Wesel



UNSERE WERKSTATT

...ist TÜV-zertifiziert!



- ✓ Besondere Sorgfalt bei Inspektionen
- ✓ Kompetenter E-Bike Service
- ✓ Kundenfreundliche Reparaturannahme und transparente Kostenvoranschläge
- ✓ Stetige Weiterbildung unserer Mechaniker und Mechatroniker

GUT BEHÜTET

...wir finden den passenden Fahrradhelm für Sie!



Wer einen Helm tragen möchte, sollte immer auf den korrekten Sitz achten. Wir finden den perfekten Helm für Ihre Anforderungen und helfen Ihnen, diesen passgenau einzustellen.



PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags, mittwochs und freitags von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner sind:

Herr Hansen Telefon-Nr. 66596
Herr Terhorst Telefon-Nr. 66783

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie Donnerstags von 9.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

Sie benötigen Hilfe im Alltag!

Hauswirtschaftliche Unterstützung ab 13,13 Euro/Std

Ab Pflegegrad 1-5 steht Ihnen zusätzlich zum Pflegegeld ein Entlastungsbetrag von 125 Euro/mtl. zu.

Wir unterstützen Sie:

- Haus und Wohnung putzen
- Treppenhaus putzen
- Fenster putzen
- Wäsche waschen und bügeln
- Garten pflegen
- Einkaufen, auch gerne zusammen
- Arztbesuche
- Spazieren gehen
- und noch vieles mehr.....

Jetzt Pflegegrad beantragen!

Die Alltagshelden helfen Ihnen bei

- der Beantragung eines Pflegegrades
- der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst

Jetzt kostenlos einen Termin vereinbaren

02064 / 62 17 17 0

Unterstützung und Entlastung durch die

Alltagshelden

WIR RETTEN IHREN TAG



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Wir sind ein anerkannter Betreuungsdienst nach §45a Abs. 1 SGBXI zur Unterstützung im Alltag. Haushaltsnahe Dienstleistung - Betreuung u. Begleitung

Ab Pflegegrad 1 rechnen wir den Entlastungsbetrag von 125 Euro/Monat direkt mit der Pflegekasse ab

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenfrei nach Absprache

0 20 64 - 62 17 170

PERSÖNLICHE BETREUUNG UND ALLTAGSBEGLEITUNG

- Gesellschaft leisten
- Unterhaltung anregen
- sinnvolle Aktivitäten fördern
- Entlastung der Angehörigen

HAUSHALTSHILFE

- Erledigung von Einkäufen
- Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten
- Reinigen der Wohnung
- Wäsche waschen und bügeln
- Gartenpflege

Hauswirtschaftliche Unterstützung ab 13,13 Euro/Std*
*bei Pflegegrad 2 über Pflegegradleistung

BEGLEITUNG AUSSER HAUS

- Arztbesuche
- Gemeinsames Einkaufen
- Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten
- Spazieren/Schwimmen gehen
- Kirch- und Friedhofsbesuche

SCHREIBSERVICE

- Schreiben an Behörden, Krankenkassen
- Pflegekassen Versicherung, u.a.
- Hilfe beim Ausfüllen/Stellen von Anträgen
- Ordner Pflegen und Strukturieren
- Dokumente in Ordner einsortieren



ANERKANNTER BETREUUNGSDIENST FÜR GANZ NRW
Duisburg • Dinslaken • Wesel • Oberhausen
Voerde • Hünxe

In einem persönlichen Gespräch bei Ihnen Zuhause, nehmen wir uns Zeit für ihre Anliegen und Fragen.
DIE BERATUNG IST FÜR SIE KOSTENLOS

Alltagshelden

WIR RETTEN IHREN TAG

Hauptstelle Dinslaken:

Weseler Str. 165, 46537 Dinslaken
Tel.: 02064 / 62 17 170, Mobil: 0174 / 77 66 220
Fax: 02064 / 62 17 171, info@alltagshelden.nrw

Zweigstelle Duisburg:

Fuldastr. 27, 47051 Duisburg
Tel.: 0203 / 55 24 97 44, Fax: 02064 / 62 17 171
Inh. Steffen Gleim IK460522513
Termine nach Absprache // www.alltagshelden.nrw



SCAN MICH

Besuchen Sie uns auch auf



Neuanfang mit Wohnbau Dinslaken

Mit über 5.900 Wohnungen bietet die Wohnbau Dinslaken GmbH nicht nur eine große Auswahl an Mietwohnungen, sondern vor allem Zufriedenheit: rund 660 Mieter wohnen länger als 35 Jahre bei der Wohnbau Dinslaken GmbH. Aber nicht nur in Dinslaken sind Sie zu Hause! Wir vermieten außerdem Wohnraum in Duisburg-Walsum, Voerde, Hünxe.



www.wohnbau-dinslaken.de



**Wohnbau
Dinslaken**

Das 18.Kamel

Erzählt nach einem alten Märchen aus dem Orient von Axel Emmrich

Es war einmal ein alter Mann, der hatte drei Söhne. Sie lebten, wie es damals üblich war. Sie boten sich den Kaufleuten der Stadt an, deren Waren durch die Wüste zu fernen Kunden zu transportie-

ren. Karawanen zu organisieren und durchzuführen war ein hartes, mühevolleres und gefährvolles Dasein, aber auch ein Leben in Freiheit. Neben Durst und wilden Tieren lauerten Räuber an vielen Stellen. Aber wer einmal die Weite und das Glühen der Sandberge und ihre Zartheit gesehen hatte, gab sich diesem Leben wie ein Verliebter ganz hin. Wen wundert es, dass dem alten Mann seine Kamele beinahe wie Brüder,

Schwestern, Töchter und Söhne waren. Familie eben, die Schutz und Leben war.

Als der Mann aber eines Tages die Last seines langen Lebens immer unabweislicher zu spüren begann, beschloss er, sein Erbe zu regeln. Seine Kamele, sein Reichtum wollte er auf seine Söhne aufteilen.

Und dies verkündete er ihnen eines Abends am Lagerfeuer: Wie üblich teilte er sein Vermögen

nach der Geburtenfolge. So sollte der Älteste die Hälfte der Kamelherde, der 2. Geborene ein Drittel und der jüngste Sohn ein Neuntel der ausdauernden und genügsamen Tiere bekommen.

Als aber der Alte für immer seine Augen vor dem Licht der Sonne verschloss und dem ewigen Klang des Universums zu lauschen begann, traten seine Söhne zu der Herde und zählten die Tiere. Wieder und wieder zählten sie die Kamele. Und jeder von ihnen zählte 17.

Ratlosigkeit machte sich in ihren Herzen breit. Wie sollten sie dem Ratschluss des Vaters folgen, wie die Hälfte von 17 ermitteln? Sollten sie etwa ein Kamel schlachten? Dann bekäme der älteste von ihnen die Hälfte, also 8. Aber wiederum der 2. Geborene sollte ja ein Drittel der Herde erhalten, sollten sie also mit 15 rechnen? So wäre der zweite bedient mit 5, aber auch hier ließ sich nicht eine halbe Herde bilden ohne zu töten und erst recht kein Neuntel bilden. Streit brach aus unter den Brüdern, wo doch eigentlich jeder Kamele gewann.

So gingen die Abende in den Karawansereien hin in Missmut und Missgunst unter den Brüdern. Die vielen Wenss und Abers hatten sie so entzweit, dass sie keine Lust mehr hatten, die Reise gemeinsam fortzusetzen. Wären da nicht die Waren gewesen, die sie an den Zielort zu bringen beauftragt waren, gewiss wären sie im Zorn auseinander gegangen und der Wind hätte sie wie Sandkörner in der Wüste verteilt.

So aber zogen sie weiter gemeinsam und doch uneins. Eines Abends gelangten sie erschöpft von Sandsturm und gleißender Sonne in die Oase....

Sie war weithin berühmt für ihr Leben spendendes, beinahe süßes, kühles Wasser aus einem tiefen,

nie versiegenden Brunnen, den Dattelpalmen, die dieses Wasser bestimmt genauso liebten wie die Menschen und darum herrliche Früchte trugen, die den Männern schienen wie Grüße aus dem Unbekannten, doch ersehnten Paradies. Der Duft, die Weichheit von Eva schien in diesen Früchten so nah und es vermählten sich in den fingrigen Früchten die Süße mit den größten Gaumenfreuden. Weichheit und Knackigkeit, Alter und Jugend, Abbilder des Lebens lagen auf den Tellern und in den Schalen. Kurz beim Verzehr dieser Paradiesfrucht schien der mythische Garten ganz nah und für einen Moment dem Genießer als wäre das ganze lustvolle Leben in dieser Frucht in seinen Händen. So saßen die Brüder eines Abends zusammen und genossen die Berem, Dayri, Deglet Nour und Fersi, die einen noch knackig, fast unreif, die andere weich wie die Üppigkeit einer wohlgenährten Frau und wieder andere am Baum getrocknet von der gleißenden Sonne, runzelig wie ein sehr alter Mensch. Da trat in ihre Mitte ein alter Kameltreiber und bat, ihnen Gesellschaft leisten zu dürfen.

Milde gestimmt von der genossenen Süße des Lebens boten die Brüder dem Mann einen Platz und ein Glas Tee an, hießen ihn auch von der Schale mit Datteln zu nehmen. Dankend nahm er das Angebot an. Nach langem, schweigendem Schmauß hob der Gast in ihrer Mitte an:

„Weil ihr mich so freundlich und großzügig bewirbt und ich zu müde bin, mein einziges Kamel weiter allein durch die Wüste zu treiben, möchte ich es Euch geben und bitten, damit zu tun was Euch beliebt. Allein, ihr solltet mich mit zu den euren zählen für den Rest eurer Reise.“ Da antwortete der Älteste: „Wie könn-

ten wir dich in unsere Gemeinschaft aufnehmen, die doch seit dem Tod unseres Vaters nur noch von den Packtaschen und Stricken auf unseren Kamelen zusammen gehalten ist.

Und die Brüder erzählten ihm vom Testament des Vaters, den 17 Kamelen und ihrer Ratlosigkeit. Der Gast jedoch blinzelte vergnügt über den Rand des Teeglasses jedem der Brüder zu...“Nun, wie ich sehe, hat sich euer Problem gelöst. Fügt doch einfach euren 17 meins hinzu. Gebt dem Ältesten nun seine 9 Kamele, dem 2. sein Drittel also 6 und dem Jüngsten sein Neuntel, also 2. Am Ende der Reise bedürft ihr meines Kamels gar nicht mehr und könnt eurer Wege gehn, wie auch ich mir meinen suchen werde.

Bedenkt doch: Oft muss der Reisende seinen Blick erheben aus dem Wüstensand, um die Oase zu erblicken und teilen können wir oft besser, wenn wir zuerst etwas hinzufügen. Seid für das Mahl und eure Gesellschaft bedankt“. So zogen sie nun andern Tags mit dem 18. Kamel weiter und von ihrer schweren Last befreit.



Foto: Klaus Preiß

Treue zahlt sich für Strom- und Gaskunden aus

von Bettina Schack

Die Stadtwerke Dinslaken haben unterschiedliche Tarife für Bestands- und Neukunden eingeführt.

Alles wird teurer. Das ist im Moment nicht nur ein subjektives Gefühl. Die Kosten für Energie insgesamt sind stark gestiegen, der Grund liegt nicht allein in der CO₂-Bepreisung, die zum Umstieg auf regenerative Energien und damit mehr Klimaschutz führen soll. Die erhöhte weltweite Nachfrage nach Energie spielt ebenso eine Rolle wie zu gering geplante Mengen in den Gasspeichern Deutschlands. Die Energieversorger müssen die gestiegenen Preise an ihre Kunden weitergeben. Bei den Stadtwerken Dinslaken fallen die Preisanpassungen für die meisten Kunden der Stadtwerke Dinslaken erfreulicherweise moderat aus. Möglich machen dies unterschiedliche Strom- und Gastarife für langjährige Bestandskunden und Neukunden. Eine Neuregelung ab dem 1. Januar 2022, die auf den ersten Blick vielleicht irritieren

mag, aber fair ist und deshalb Sinn macht.

Der Grund ist plausibel: Die Stadtwerke Dinslaken richten ihr wirtschaftliches Handeln so aus, dass sie ihren langjährigen Kunden, die ihnen teils seit Jahrzehnten die Treue halten, die günstigsten möglichen Konditionen bieten können. Wie das möglich ist angesichts rasant steigender Energiekosten? Die Antwort liegt im vorausschauenden Handeln. Ihren gewachsenen Kundenstamm fest im Blick können die Stadtwerke Dinslaken die benötigten Strom- und Gasmengen über lange Zeit im Voraus einkaufen, nämlich dann, wenn die Preise auf dem Energiemarkt, der starken Schwankungen unterworfen ist, niedrig sind. Diesen Vorteil geben die Stadtwerke als kommunaler Energieversorger an die Verbraucher gerne weiter.

Das Kundenverhalten insgesamt hat sich in den vergangenen Jah-

ren jedoch gewandelt. Immer auf der Suche nach dem vermeintlich billigsten Schnäppchen springen Verbraucher von einem Strom- oder Gasanbieter zum nächsten. Für sie muss die benötigte Energie kurzfristig und damit zu den aktuell hohen Preisen nachgeordert werden.

Gelten nun einheitliche Tarife für Bestands- und Neukunden, setzen sich die Endpreise aus den genannten, unterschiedlich hohen Einkaufspreisen zusammen. Dies bedeutet einen Nachteil für die Bestandskunden, die wegen der Wechsler höhere Preise zahlen müssten. Genau dies möchte man bei den Stadtwerken Dinslaken vermeiden. Die Unterscheidung zwischen Bestands- und Neukunden ist fair gegenüber den Dinslakenern, die den Stadtwerken seit vielen Jahren die Treue halten. Diese Treue verdient es, belohnt zu werden. Und auch für Neukunden bleiben die Stadtwerke einer der günstigsten Energieversorger in der Region.

**Nachhaltig
in die
Zukunft.**

Wir investieren in den Bau von klimafreundlichen Anlagen und den Ausbau Erneuerbarer Energien.

Damit auch unsere Kinder und Enkelkinder in einer intakten Umwelt aufwachsen können.



Hotline 0800.11 605 - 60 | www.stadtwerke-dinslaken.de

VOR ORT. GANZ NAH. IMMER DA.

Meinungsvielfalt im Internet

von Klaus Preiß

„Wenn ich mir erst mal eine ausgefeilte Meinung gebildet habe, dann lasse ich mich auch durch eine plumpe Bande von Tatsachen nicht mehr davon abbringen.“

Aufbruch in eine schöne, ungehindert zugängliche, prinzipiell offenen, neue Welt. Jeder findet im schier unbegrenzten Wissenspool der Welt alle Informationen, die er sucht, die er braucht. Jeder hat die Möglichkeit, sich umfassend und grenzenlos zu informieren und seine Meinung zu bilden. So weit, so gut.

Allerdings sieht die Wirklichkeit etwas anders aus. Glauben wir ernsthaft, dass wir in der Lage seien, das Weltwissen zu durchdringen und in unserer begrenzten Lebenssituation als Deutsche, als Christen, als Mitglieder eines Kulturkreises? Bis zu einem gewissen Grad mag das funktionieren, ohne in Beliebigkeit zu

versinken. Um Informationen im Netz zu finden brauche ich Hilfe beim Suchen. Die sogenannten Suchmaschinen sind dabei findige „Helferlein“. Ein kleiner Test würde hierbei allerdings Verblüffendes zutage fördern. Zwei Personen, die mit der gleichen Suchmaschine auf ihren eigenen Rechnern den gleichen Suchbegriff eingeben, würden unterschiedliche Ergebnisse erhalten. Wie kann das?

Die Macher dieser Suchmaschinen haben dafür gesorgt, dass der Benutzer, bzw. der User nicht überfordert wird. Dazu haben sie eine Reihe von Algorithmen (= eine Abfolge von Handlungsvorschriften, die zur Lösung einer Aufgabe führen) entwickelt, welche die Auswahl aus der riesigen Menge der möglichen Treffer einschränken und steuern. Dabei beziehen diese Algorithmen

auch alle bisherigen Suchanfragen des jeweiligen Users ein und bieten ihm an erster Stelle immer Ergebnisse, die im weitesten Sinne seinen Erwartungen, seiner Denkweise entsprechen. In einer solchen „Meinungsblase“ wird jeder Ansatz von Vielfalt erschwert. Welches Interesse könnten die Macher der Suchmaschine daran haben? Der User empfindet diese Vertrautheit in einer solchen „Meinungsblase“ als angenehm, verweilt dadurch länger im Internet und bleibt deshalb auch länger ansprechbar für Werbung, die natürlich auch speziell auf seine Erwartungen zugeschnitten ist.

Der Traum von der großen Vielfalt des Wissens im Internet landet in der Realität der kommerziellen Interessen der beteiligten Monopolisten. Das wirklich Beunruhigende daran ist, dass man es gar nicht merkt.

Um-die-Ecke-Denker-Silbenrätsel

Baukleber für Musikstücke

hält ein Kleidungsstück
zusammen

einzelner Befeuchter

besondere Fähigkeit einer
Landschaftsformation

Käfig für Nahrungsmittel

Waffe gegen journalistische
Unebenheiten

dunkelt eine Pflanzenart ab

sammelt und sortiert Räume

legt einen Zeitraum ordentlich
zusammen

Aus den folgenden Silben sind 9 Wörter für die oben stehenden Bedeutungen zu bilden.
Die ersten Buchstaben ergeben ein grenzenloses Getränk.

band – bau – be – blen – bung – de – ein – en – er – fal – fu – ga – ge – gen – i – in – keu – le – mör
– mü – näs – ner – ord – rock – ris – saal – se – sel – sen – tag – tel – ten – ter

Vielfalt ist unsere Heimat

von Klaus Preiß

Foto: Inge Petersen

Wer im Oberhausener Hauptbahnhof auf Gleis 9 auf den Zug nach Wesel wartet, kann, wenn er mit offenen Augen durch die Welt geht, diesen Anblick bewundern. Kann es einen eindrucksvolleren Kontrast geben als zwischen dem monotonen Hochhausbau und dem darauf prangenden Motto „Vielfalt ist unsere Heimat.“? Wenn der verwunderte ortsfremde Betrachter weiter forscht, wird er schnell auf eine Aktion der Stadt Oberhausen stoßen, mit der eine oft grau erscheinende Stadt zu einem bunteren Ort werden soll. Vorbild für die Aktion des Oberhausener Integrationsrates ist der Schriftzug auf dem Dach des Hochhauses an der Friedrich-Karl-Straße in Alt-Oberhausen: „Vielfalt ist unsere Heimat“ – eine Idee des Künstlers Christoph Stark.

Immerhin jeder Dritte in Oberhausen hat einen Migrationshintergrund. Doch unabhängig von der eigenen oder der Herkunft der Eltern oder Großeltern: „Oberhausen ist unser aller Heimat.“ Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, wird diese Realität aber leider immer noch viel zu oft auch von rechten Kräften in der Politik in Frage gestellt. Zu oft werden Menschen mit ausländisch klingendem Namen oder dunkler Gesichtsfarbe ausgegrenzt und schikaniert. So ein Verhalten



ist nicht akzeptabel. Das muss deutlich zum Ausdruck gebracht werden.

Die Menschen, die hier leben, machen die Stadt zu einem bunten Ort. Das soll die Botschaft des neuen Logos vermitteln. Die Idee für die plakative Aktion entstand im Integrationsrat der Stadt. Dieser Rat besteht aus 21 Vertretern, die von den in Oberhausen lebenden Ausländerinnen und Ausländern gewählt werden. Gemeinsam mit zehn weiteren Mitgliedern – Ratsleuten der jeweiligen Parteien – haben sie die Belange der Menschen mit Migrationshintergrund im Blick. Auch wenn viel über Integration geredet wird, reichen Lippenbekenntnisse zur Vielfalt

der Gesellschaft nicht aus. Gebraucht werden deutlich sichtbare Symbole, ähnlich dem Schriftzug „Vielfalt ist unsere Heimat“ der Künstlergruppe Kitev auf dem City-Hochhaus an der Friedrich-Karl-Straße. Und deshalb prangt der bunte Adler samt Vielfalts-Motto weithin sichtbar als Werbe-Schriftzug auf der Straßenbahn, sieht man Menschen im Toleranz-Trikot und wird künftig schon vor Betreten eines Gebäudes vom bunten Willkommensgruß an der Fassade begrüßt. Auch Privatleute können eine solche Vielfalts - Plakette erwerben und als Meinungskundgabe an ihren Häusern anbringen.





EHRLICHKEIT
VERTRAUEN
DER MENSCH IM MITTELPUNKT
VERLÄSSLICHKEIT
KOMPETENZ

Erfolgreiche Menschen
in der Region

volksbank-rhein-lippe.de



Wir begleiten Sie auf
Ihrem Weg zum Erfolg.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank
Rhein-Lippe eG



verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Umzug im Alter

Dieser Ratgeber stellt Wohnformen für verschiedene Lebensphasen vor

Mit den Kindern spielen oder bei den Hausaufgaben helfen – und wenn man selbst Hilfe braucht, darauf vertrauen können, dass jemand die Einkäufe trägt oder mal an der Tür klingelt. Solch ein Zusammenleben sollen Mehrgenerationenhäuser bieten. Doch wer sich das als Wohnform im Alter vorstellen kann, hat möglicherweise das Nachsehen, wenn der Entschluss zum Umzug zu lange hinausgezögert wird. Denn zum einen gibt es – wie bei vielen Wohnformen im Alter – Wartelisten. Und zum anderen sind nicht

alle in jeder Lebensphase die richtige Adresse, weil sie unterschiedliche Anforderungen an die Selbstständigkeit der Bewohner:innen stellen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Neues Wohnen im Alter“ zeigt, welche Möglichkeiten infrage kommen – für alle, die noch fit sind, aber auch, wenn es zu Hause beschwerlich wird.

Der Ratgeber beschreibt sowohl Angebote, die noch viel Selbstständigkeit erfordern, als auch Wohnformen, die mehr Unterstützung im Alltag bieten. Ein Kapitel stellt zudem die Pflege und Betreuung in den Mittelpunkt.

Auch werden Hilfsmittel an die Hand gegeben, um gute Angebote von eher mittelmäßigen zu unterscheiden. Hintergrundinfos, Kostenbeispiele und Checklisten runden den Werkzeugkasten für die Suche nach der passenden Wohnform im Alter ab. Außerdem berichten Menschen, die den Umzug im Alter bereits gewagt haben, über ihre Erfahrungen mit dem „neuen Wohnen“.

Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ hat 192 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro.

Auf der Bank unter meinem Küchenfenster

Kolumne von Axel Emmrich

Da sitze ich nun, in meinem RentnerDasein angekommen auf meiner Bank in der Sonne des goldenen Oktobers und trinke meine Tasse Tee als Dieter vorbei kommt. Wir besuchen uns nicht, aber wenn wir uns auf der Straße sehen oder wie diesmal er mich auf der Bank sieht, so haben wir Zeit zu einem Gespräch über Politik oder Gott und die Welt. Das ist für uns meist amüsant, weil wir uns damit gegenseitig Einblicke geben in Gedanken, die wir ohne den anderen nicht hätten. Dieter ist Bergmann im Ruhestand. Als ich ihn kennenlernte, hatte mein Haus noch eine Bautür, an die er eines Tages rumste mit einer Flasche Bier in der Hand, gekleidet in Schützenuniform und dem Aufnahmeformularen der Hünxer Schützen. Heute erinnert wenig an ihm an den Mann von damals. Heute kommt er mir mit seiner Langhaar-Mähne wie ein Botschafter der 68er Generation vor...Nur selten ist er noch im Dorf. Er lebt den größten Teil des Jahres am Meer, in Spanien, verzehrt dort seine Bergmanns-Rente. Dieter kommt 2x im Jahr für ein paar Wochen ins Dorf, um nach seiner Mutter zu sehen und notwendige Arbeiten an seinem Haus zu erledigen.

Als ich ihn fragte, wie lange er diesmal noch im Dorf sei, bekam ich die lapidare Antwort: „Bis ich fertig bin“. Das gab mir Gelegenheit, danach zu fragen, was derzeit denn auf seinem Arbeitsplan stehe. „Das Leben vereinfachen“, war seine knappe Antwort. Und er beantwortete meinen fragenden Blick, indem er ergänzte: „Ich



pflastere den Vorgarten. Das ist doppelt praktisch. Ich hab Platz für das Motorrad und muss nicht ständig das Auto umparken, wenn ich das Bike fahren will. Und...ich brauche nicht mehr vertrocknete Pflänzkes rausreißen, neu pflanzen, um dann doch wieder nach dem nächsten Teneriffa Trip die Hälfte davon wegzuschmeißen. Vereinfachen, mein Lieber...“ Dieter lächelte erwartungsfroh.

„Und... hast du noch viel zu tun?, fuhr ich fort. „Hab noch gar nicht damit angefangen. Vereinfachen ist kompliziert. Ein bisschen fürchte ich mich auch vor der Maloche“. „Wenn das Ergebnis die Anstrengung rechtfertigt“..., warf ich ein. Er nickte, schaute nachdenklich zu Boden...Dabei muss sein Blick wohl auf die Bank,

auf der wir saßen, den Kiesgrund, auf dem sie stand und die Rosen-Lavendel-Gras-Pflanzung um uns herum gefallen sein. „Wie aufwändig ist sowas eigentlich zu pflegen?“, fragte er. „Fast gar nicht. Einmal im Jahr schneide ich die Rosen zurück. Das Ziergras deckt den Boden ab, sodass kaum Unkraut wächst, der Lavendel und die Rosen vertragen Sonne und beschützen das Gras...., der Kies, tief genug geschüttet, verhindert Einwurzelungen von Samen.... Und das Beste: Nur einen neuen Samstag hatte ich Arbeit mit dem Anlegen...“

Dieter lächelte und fragte nach dem Tee. Den hatte ich doch total vergessen, ihm anzubieten. Ich schenkte ihm ein. „Vereinfachen ohne Beton-Wüste geht auch. Gefällt mir.“

Selbst noch Autofahren

von Hans-Michael Zons



Quelle: dpa/frg

Unser scheinbar grenzenloses Leben gibt es nicht. Hindernisse und Einschränkungen stehen uns tagtäglich im Wege, ohne dass wir es besonders merken; wir empfinden es als normal!

Dennoch es gibt die ultimative Grenze dar: **Das Lebensende!**

Die Uhr läuft langsamer und steht eines Tages still. Aber sind wir es nicht auch selbst, die den Lebensuhrzeiger plötzlich anhalten? Viele Senioren fahren mit ihrem Auto bis ins hohe Alter. Aber vorweg: Dies ist nach unserem Verkehrsrecht völlig legal!

Erschreckende Zahlen zeigen uns dagegen eine beängstigende Realität auf:

Im Jahr 2019 verunglückten 52.444 Personen der Generation 65+ im Straßenverkehr. 13.189 davon wurden dabei schwer verletzt und **1.037 Senioren kamen ums Leben**, das entspricht 34 % aller Verkehrstoten. 414 Senioren starben als Pkw-Fahrer, 261 als Rad-/Pedelec-Fahrer, 235 als Fußgänger, 81 als Kradfahrer und 46 in sonstigen Fahrzeugen.

All diese Menschen haben – teilweise weit - vor 1955 ihren Führerschein erworben. Seitdem hat sich die Welt im Straßenverkehr völlig verändert, nichts ist mehr, wie es früher einmal war. Alles ist schneller und hektischer geworden und wir, die Generation 65+, aber sind langsamer, unaufmerksamer und - ganz wichtig – körperlich und geistig nicht mehr so fit und flexibel. Nur uns das einzugestehen, fällt meistens sehr schwer. Der Führerschein, die Lizenz, im Straßenverkehr ein Auto zu lenken, ist unser „Heiligtum“.

Auch wenn manche zugeben: „Man kann natürlich nicht leugnen, dass es nicht mehr so geht wie früher!“ So oder so ähnlich lauten Antworten, wenn dieses Tabuthema angesprochen wird. Oder: „Ich schau mal, bisher ist ja noch nichts passiert!“ Die paar kleinen Beulen am Auto sind Kollateralschäden, die „Da-habe-ich-Glück-gehabt-“ Situationen werden schnell vergessen. Besonders häufige und damit extrem gefahrenrächige Verhaltensweisen sind Vorfahrtsmissachtungen und Abbiegungsfehler, also problematische Verkehrssituationen, in denen ein Höchstmaß an Vorsicht und Aufmerksamkeit lebensnotwendig und geboten ist.

Zudem ändert sich der Gesundheitszustand im zunehmenden Alter stetig zum Negativen. Daher ist das Verantwortungsbewusstsein der Senioren gefragt. Und Verantwortung bedeutet, sich seines eigenen Handelns bewusst zu werden: Welche Wirkung haben Medikamente, die ich einnehmen muss, auf meine geistige und körperliche Fitness? Kann ich mich noch schmerzfrei bewegen, um dem „Schulterblick“ nach zu kommen? Erkenne ich alles klar und deutlich, was gerade vor meinem Auto abläuft? Und noch mehr unangenehme Fragen

Und dann kommt plötzlich die „Gretchen-Frage“ zur Einsicht in den Sinn: „Wäre es nicht klüger, nicht selbst Auto zu fahren?“ Vielen Senioren fiel die Antwort leichter, wenn sie für den Verzicht auf ihre Autofahrlizenz einen Ausgleich erhielten: (Teil-) kostenfreie Nutzung des ÖPNV, günstige Taxinutzung, alles, was durch die Gesellschaft einzufordern ist. Oder einfach die Unterstützung durch Familie, Freunde oder Nachbarn, ein Appell an respektvolles Sozialverhalten gegenüber der älteren Generation! Einfach mal darüber nachdenken!

Lieber entspannt mobil sein?



Quelle: www.lippemobil.de/

Türkei geschmackvoll - oder: Wie ich mir vorstellte, wie eine anatolische Oma mein Essen vorbereitet.

von Dr. Sengül Üzüm-Zons

Es war der Urlaub in der Türkei, genauer am Mittelmeer in der Nähe von Alanya. Schon nach kurzer Zeit hatte sich ein tägliches Essensritual ergeben und je nachdem, was ich meinen Mund zuführte, um meinem Magen seinen Forderungen nachzukommen, lief ein Kopfkino ab: Wer hat das Essen wie zubereitet?

Da war zunächst das wunderbare knusprige Dorfbrot¹, geformt als Brotlaib, kugelförmig und braun. Die anatolische Oma saß sicher unter einem Dach aus Palmwedeln und knetete lang und ausgiebig mit ihren von Arbeit geschundenen Händen den Teig bis er fest, aber auch locker genug war.



Dann warf sie den Teigklumpen geschickt auf die Backschaufel und schob ihn in den vorgeheizten Steinofen. Wegen der Hitze wusch sie sich mit dem Handrücken den Schweiß von der Stirn und putzte dann die Hand an ihrer alten Kittelschürze ab. Als sie den Laib später aus dem Ofen² holte, machte sich der Duft des frischen Brotes im weiten Umkreis breit, der mir später beim Essen noch in der Nase lag.



Die anatolische Oma, in ihren dunklen Kleidern, auf einem viel zu tiefen Hocker sitzend, war ständig mit Sonnenhitze unter dem Palmendach bei unaufhörlich frische Kartoffel, die dann geschnitten und mit herrlichen lagen. Klar, hatte sie auch zuvor jede zerdrückt und nur die „guten“ gelegt. Ich spürte förmlich beim Kauen, wie sie die grünen Perlen im feuergeschwärzten Blechtopf³ über der zu ihren Füßen befindlichen Feuerstelle köcheln ließ, damit sie jetzt glänzend auf meiner Gabel liegen konnten. Auch den weißen Bohnen, die später im Suppentopf landeten, erging es nicht anders, akribisch, aber dennoch mit ungeahnter Geschwindigkeit verloren sie ihr natürliches Kleid, flogen in den mit klarem Wasser gefüllten Kübel zu ihrer Rechten, um dann mit einer in sich mehrfach verbogenen Schöpfkelle in die kochende Suppe zu landen, die



Essensvorbereitungen beschäftigt. Der leichter Meeresbrise trotzend, schälte sie abends vor mir, in unregelmäßigen Spalten Gewürzen versehen, geröstet auf dem Teller einzelne Schote mit ihren schwieligen Fingern Gemüseperlen in den dampfenden Topf



über der Feuerstelle vor sich hinbrodelte. Dennoch, zwischen meinen Zähnen waren sie knackig und ließen den Geschmack anatolischer Erde im Gaumen sich ausbreiten.

Und dann bleibt noch die Quittenmarmelade⁴, die mit einem vorsintflutlichem Küchenmesser, dessen Holzgriff völlig abgewetzt und die Schneide vom jahrelangen Schnibbeln deutlich gekürzt, aber dennoch ziemlich scharf war. Grobe und kleinere Quittenstücke fanden sich in dem Marmeladenpott wieder, den die anatolische Oma mit stoischer Gelassenheit und einem uralten Löffel rührte und dabei die Konsistenz stets im Auge behielt. Der kulinarische Genuss stellte sich später ein, als die Marmelade mit dünnem Fladenbrot dem Gaumen zugeführt wurde.

Quittenmarmelade nach türkischer Art – Ayva Reçeli⁵

2 Quitten, 2 ½ Gläser Zucker, ¼ Zitrone (davon den Saft), 1-2 Gewürznelken und Wasser. Zuerst die Quitten waschen und in kleine Stücke schneiden. In den Kochtopf geben und Wasser über die Quitten gießen, bis diese bedeckt sind. Kochen lassen bis sie weich werden. Dann den Zucker, den Zitronensaft und die Gewürznelken dazugeben. Bei schwacher Hitze kochen, bis es die gewünschte Konsistenz bekommt. Die Quittenmarmelade abkühlen und in Marmeladengläser füllen. Fertig! HMZ

¹ Eigenes Bild

² <https://pantryfun.com/bread-making-in-turkish-village-for/>

³ <https://pixabay.com/de/photos/feuer-topf-historisch-nachstellung-4387886/>

⁴ <https://breakfast-world.com/afghanisches-fladenbrot>

⁵ <https://www.turkischegerichte.com/quittenmarmelade-ayva-receli.html>

Entscheidungsvielfalt

von Klaus Preiß

Ruhestand, auf einmal bricht das Leben mit der ganzen Wucht seiner Möglichkeiten, seiner Offenheit, seiner Herausforderung für neue Orientierungen auf mich herein. Die Freiheit von den Zwängen der beruflichen Treitmühle ist zunächst überwältigend, bis dann die Frage nach dem Wozu und Wohin immer drängender wird.

In den letzten Jahren meiner beruflichen Tätigkeit konnte ich bei älteren Kollegen, die kurz vor mir in den Ruhestand gingen, beobachten, dass einige diesen Schritt immer weiter hinauszögerten. Wenn nicht finanzielle Not – dann vielleicht Furcht vor der Freiheit??

Jede Lebensentscheidung, die ich treffe, schränkt zumindest zu diesem Zeitpunkt, die große Vielfalt an möglichen Alternativen ein. Ich lege mich fest, z. B. bei der beruflichen Orientierung,

der Partnerwahl, der Form des Zusammenlebens, des Lebensumfelds, etc. Natürlich kann jede dieser Entscheidungen im Nachhinein wieder aufgehoben werden. Diese Rückbesinnung auf die immer noch bestehende Vielfalt von anderen Möglichkeiten erfordert aber immer mehr Kraft und Mut. Lebenserfahrung macht vorsichtig. Ich überlege mir vieles länger als früher, bin oft auch skeptischer. Das große Vertrauen in die Vielfalt meiner Möglichkeiten wird realistischer. Wenn das alles gut verläuft, blockiere ich mich nicht selbst, sondern werde einfach nur wählerischer.

Es kann auch gerade in solchen Zeiten sehr wichtig sein, auf Menschen zu treffen, die einem gut tun.

Franz Kafka: Kleine Fabel

„Ach“, sagte die Maus, „die Welt wird enger mit jedem Tag. Zuerst war sie so breit, dass ich Angst hatte, ich lief weiter und war glücklich, dass ich endlich rechts und links in der Ferne Mauern sah, aber diese langen Mauern eilen so schnell aufeinander zu, dass ich schon im letzten Zimmer bin, und dort im Winkel steht die Falle, in die ich laufe.“ – „Du musst nur die Laufrichtung ändern“, sagte die Katze und fraß sie.

Die Maus hatte anfangs Angst vor der allzu großen Offenheit der Welt, des Lebens. Richtungsgebende Mauern werden dann zunächst als Erleichterung erlebt. Diese Einengung der möglichen Lebenspläne wird mit zunehmendem Alter immer stärker.

Endet das Leben nach Kafka in einer Falle? Und wofür soll hier die Katze stehen?



Buchtipps von Hans-Michael Zons

Da lag nun mein Geburtstagsgeschenk: Ein Buch wie die Verpackung preisgab. Vorsichtig, wie von den Eltern gelernt, löste ich das Geschenkpapier bis der Titel deutlich zu lesen war: „**Staatsfeinde in Uniform**“! Irritiert legte ich das Buch auf den Tisch, war ich doch selbst über vier Jahrzehnte Staatsdiener in Uniform, aber Feinde, gar Staatsfeinde in Uniform, wie passte das zusammen?

Der Untertitel klärte dann auf: „**Wie militante Rechte unsere Institutionen unterwandern**“.
Mein Interesse war geweckt und ich nahm mir vor, mich intensiv mit der Lektüre im nächsten Urlaub zu befassen. Der Autor, Dirk Laabs, ein anerkannter Investigationsjournalist und (TV-) Filmemacher, hat mit einem Anfang 2021 herausgegebenen Buch Hintergründe über die kriminelle Rechte im Bereich der Staatsschutzbehörden, der Bundeswehr und der Polizei und aufgezeigt. Er offenbarte, wie einfach es gewesen ist, dass latenter Rechtsradikalismus in den staatlichen Institutionen sich nahrhaften Boden verschafft, wie Führungskräfte dies duldeten und wie - unglaublich - tausende Schuss Munition und etliche Waffen oder -teile aus den staatlichen Arsenalen unbemerkt verschwanden. Welche Rolle spielten Staatsschutzorganisationen, der militärische Abschirmdienst (MAD) und auch Politiker in diesem Zusammenhang? Die Mitglieder der kriminellen Rechte also, die mit Ihrem Amtseid geschworen haben, das Grundgesetz und die Bundesrepublik zu beschützen, sind in diesen Positionen besonders gefährlich. Serienmörder, wie Uwe Mundlos (NSU), rechtsradikale Gallionsfiguren wie der Oberleutnant Franco A. oder der Polizeibeamte Marco G. äußerten dazu offen ihre nazi-ideologische Agitation und wurden nicht daran gehindert, aber dennoch zur Elitekraft im eigenen Dienstbereich ausgebildet. Eine besonders unrühmliche Figur machte dabei das sagenumwitterte und hochgelobte Kommando Spezialkräfte (KSK), wo dennoch „NAZI-Parties“ mit all ihren rassistischen Auswüchsen stattfanden. Zum Töten ausgebildete KSK-Soldaten und Elite-Polizisten waren es, die massenweise Waffen sowie Munition versteckten und deren rechtsorientierte Klientel legten zu Mordzwecken "Feindeslisten" an, was später auch traurige Realität wurde.



Diese staats- und menschenverachtenden, demokratiefeindlichen Typen hatten mit ihren zahlreichen Gesinnungstätern in ihrer wirren Vorstellungen nur ein erstrebenswertes Ziel: Den gewaltbereiten, mit gestohlen oder illegal beschafften Waffen zu führenden, mörderisch-terroristischen Umsturz unseres demokratischen Systems: „**Den Tag X**“!

Dirk Laabs, der seit ca. 20 Jahren im terroristischen Umfeld recherchierte, hat ein Buch mit unvorstellbarem Informationsgehalt geschrieben, das betroffen und nachdenklich macht, zur Aufmerksamkeit mahnt und das die unangenehme Frage aufwirft, ob das eigene Verschweigen und Dulden von Rechtsradikalismus nicht einen selbst ethisch-moralisch mitverantwortlich macht. Ist das überhaupt eine Frage?

Econ Verlag Gesellschaft Politik 448 Seiten ISBN: 9783430210324

Neuen Erfahrungen eine Chance

von Annemarie Möbs

Gewohnheit-Voreingenommenheit-Mangel an Kenntnis-gesellschaftsbedingte Klammern, auch weltanschauliche, bewirken Einschränkung des Urteilsvermögens. Aus eigener Erfahrung kann ich von so manchem Fehlurteil und daraus resultierende falschem Verhalten berichten. Spiele, insbesondere Kartenspiele, hatten in meiner Stammmfamilie keinen wesentlichen Raum. Echt verurteilt wurde Bridge als das Spiel der „Elite“. Diese Haltung bekam für mich noch Bestätigung, als bei einer Schiffsreise die Reisenden darauf hingewiesen wurden, dass in bestimmter Zeit ein gewisser Bereich zu meiden sei, weil dort Bridgespiele stattfänden und man absolute Ruhe gewährleisten wolle. Ein Gefühl unterschiedlicher Wertigkeit hatte mich erfasst. In einer Zeit tiefer Traurigkeit, in der mein Leben an Kontur verloren hatte, wurde ich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, das Bridge-Spiel zu erlernen. Ich stimmte zu. Am Anfang hatte ich große Schwierigkeiten, mich in die Abläufe hineinzufinden. Mit der Zeit entwickelten sich Wertschätzung und Sicherheit. Das Spiel ist kein Zeitvertreib, es ist echte Herausforderung, wenn man es ernst nimmt. Aus den Begegnungen zum Unterricht bildete sich eine kleine Gruppe, die sich im privaten Bereich zu Spielenachmittagen mit Kaffee und Kuchen und auch ein bisschen Gerede zum ernsthaften Spielen zusammenfand. Leider hat Corona die Zusammenkünfte verhindert und die Gruppe zerfallen lassen und eine neue hat sich nicht gebildet.

Starke Kompetenz

GFO Kliniken Niederrhein

Betriebsstätte St. Vinzenz-Hospital Dinslaken + Betriebsstätte St. Camillus Duisburg

Betriebsstätte St. Vinzenz-Hospital
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33 · 46535 Dinslaken
Tel. 02064 44-0 · www.st-vinzenz-hospital.de

GFO Ja zur Menschenwürde.

BITTCHER LIFTSYSTEME

Ihr Fachmann für Sitzlifte, Plattformlifte
und Hublifte in Ihrer Nähe

- › Beratung, Verkauf, Montage, Reparatur und Service aller gängigen Fabrikate
- › Beratung bei Ihnen zu Hause
- › Für alle räumlichen Voraussetzungen der ideale Lift
- › Schnelle, saubere und einfache Montage
- › Gründliche Einweisung, einfache Bedienung
- › Auf Wunsch regelmäßige Wartung
- › Bei Störungen 24 Std/Tag, 7 Tage/Woche erreichbar

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Bittcher Liftsysteme GmbH
Im Großen Feld 7, 46485 Wesel
Tel.: 0281 - 16 43 81 94
info@bittcher-liftsysteme.de
www.bittcher-liftsysteme.de

Zuschüsse bis zu
4.000 Euro
möglich



Im 10. Arrondissement

von Ilona Eyl

Fotos: Ilona Eyl



Ich war vorher zweimal in Paris gewesen und hatte alle gängigen Sehenswürdigkeiten besichtigt, aber erst in diesem Herbst, bei meinem dritten Besuch, hatte ich das Gefühl, wirklich in Paris zu sein. Das 10. Arrondissement ist ein echtes Wohnviertel inmitten einer riesigen Stadt voller Sehenswürdigkeiten. Hier leben etliche Journalisten, Fernsehmoderatoren und Künstler, aber auch die sogenannten kleinen Leute, oft mit Migrationshintergrund. Als wir nach der Ankunft am Gare de l'Est die Treppe von der Metro hinaufgestiegen waren und die Straße im 10. Arrondissement betraten, empfingen uns Häuserfassaden wie in einem alten französischen Film. Es gibt sie noch, die typischen französischen, winzigen Balkone mit den alten, etwas schiefen Holzjalousien und die stark farbigen Fronten der Geschäfte und Cafés. Überall wird gefeilscht, in vielen Sprachen

temperamentvoll diskutiert und flaniert. Zwar könnte so manche Fassade einen neuen Anstrich gebrauchen, aber alles hat soviel Charme, dass man angesteckt wird von der Leichtigkeit drumherum. Abends sind alle Lokale gut besucht, auch im Herbst sitzt man noch draußen vor den Cafés und durch die Menge schlängeln sich junge Leute auf E-Scootern vorbei an Müllwagen ebenso wie an schweren Limousinen, die zum Teil sogar zum Corps Diplomatique gehören. Es ist ein Ort für alle.

Junge Inder mit langen Oberteilen über den farbigen Hosen, Nordafrikaner in Galabias, Araber im Kaftan, Afrikanerinnen mit raffiniert geschlungenem Kopfputz zu bunten Baumwollkleidern promenieren zwischen „normal“ gekleideten Mitteleuropäern. Ganz viele junge Familien mit herausgeputzten Kindern sind unterwegs - überall ist quirliches, quietschbuntes Leben.

Es fällt schwer daran zu denken, dass eine solche Multikulti-Gesellschaft natürlich auch Probleme in sich birgt. Nach wie vor gibt es Armut im Norden von Paris, wenn auch speziell das 10. Arrondissement immer mehr zum In-Viertel wird. Im benachbarten Saint Denis steht noch an vielen Hauswänden: „Desarmons la police“, Lasst uns die Polizei entwaffnen. Seit 2005, nach dem Tod zweier Jugendlicher, gab es heftige Straßenkämpfe. Das schlimmste Ereignis kann man aber nicht den sozialen Konflikten zuschreiben: Vom Fußballstadion in St Denis ging die blutigste Anschlagsserie aus, die Frankreich je erlebt hat.

Es geschah am 13. November 2015 um 21.17 Uhr. Im Stade de France in Saint Denis lief seit einer viertel Stunde das Freundschaftsspiel Frankreich gegen Deutschland vor 80 000 Zuschauern im Stadion und Fernsehzuschauern in 66 Ländern. Auch die Präsidenten Francois Hollande und Frank Walter Steinmeier waren anwesend. Zwei Detonationen waren in kurzem Abstand selbst über den Fernseher zu hören und wurden zunächst für Feuerwerk gehalten, bis nach und nach die schreckliche Wahrheit durchsickerte: Selbstmordattentäter mit Sprengstoffwesten hatten versucht, ins Stadion zu gelangen, und sich davor in die Luft gesprengt, als sie aufgehalten wurden. Von dort pflanzten sich die Anschläge fort in das 10. und 11. Arrondissement. Wahllos wurden Menschen angegriffen und getötet, quasi exekutiert. Man erschoss sie auf den Terrassen von Restaurants, in Straßencafés, in einer Wäscherei oder bei McDonalds. Das schlimmste Massaker



fand im Bataclan, einem Veranstaltungsort für Livemusik, statt, wo gerade ein Rockkonzert lief. Es handelte sich um ein islamistisch motiviertes Attentat des sogenannten Islamischen Staates und in den Jahren seit diesem Attentat haben die Anschläge des Islamischen Staates in Paris nicht aufgehört. Das Attentat hatte nichts mit der multikulturellen Bevölkerung in diesen Vierteln zu tun. Die Bewohner mit Migrationshinter-

grund mussten ebenso darunter leiden wie alle anderen. Man wollte wahrscheinlich vor allem junge Menschen treffen, die dort gern ausgehen und feiern. Heute ist nichts mehr davon zu spüren. Wenn aufgrund der sozialen Probleme ein nächtlicher Aufenthalt auf den Straßen sicher nicht ohne Risiko ist – wie in den meisten Großstädten - halte ich die in den USA kursierende Meinung, das 10. Arrondissement sei eine „no-go-area“, für nicht ge-

rechtfertigt. Im Gegenteil: die Atmosphäre ist einmalig!



Ruth Wendt: „Eigentlich geht’s mir gut.“

Buchtipp von Jutta Ulrich

Seit über einem Jahr weilt sie nicht mehr unter uns: Ruth Wendt, älteste Kabarettistin Dinslakens, Laienschauspielerin, freie Autorin und, und und...

Ihren letzten Wunsch, den sie mit über 90 Jahren noch hatte, den hat sie sich noch erfüllt – sie hat für ihre Familie und für uns alles ihr Leben aufgeschrieben.

Jeder Mensch ist anders und jedes gelebte Leben – manche Menschen jedoch und manche Lebensabläufe sind etwas ganz Besonderes, wie z.B. ihres.

Über neun Jahrzehnte Lebensgeschichte lässt sie in ihren Erinnerungen am Leser vorbeiziehen. Sie schreibt schnörkellos und direkt, romantische Umschreibungen und Verästelungen sind ihre Sache nicht.

1928 in Eberswalde geboren stellt sie dem Leser nicht nur sich selbst vor, sondern auch ihren Großvater, dessen Liebe zur Sprache sie wohl geerbt hat. Die glückliche Kindheit endet mit dem Tod der Mutter und lässt Ruth, noch nicht volljährig, mit der Verantwortung für zwei kleine Schwestern zu-

rück. Sie spannt den Bogen über ihre Kriegserfahrungen, den Aufbaujahren bis hin zu ihrem Leben als Mutter von acht Kindern - alleinerziehend nach der Scheidung von ihrem Mann.

Sie erlebt Enttäuschungen und Verrat, Betrug und Demütigungen findet jedoch immer neue Kraft aus der stets wiederkehrenden Hoffnung auf bessere Zeiten. Sie kämpft sich durchs Leben, immer auf der Suche nach Ehrlichkeit und Verlässlichkeit. Dabei behält sie ihre Lebensfreude und ihre

Zuversicht.

Beim Lesen des Buches fragt man sich, wie viel ein Mensch ertragen kann, ohne seinen Lebensmut zu verlieren.

Die Geschichte ist die einer starken Frau, die immer nach einem Ausweg sucht, wo andere schon resigniert hätten, eine Geschichte für alle, die glauben, verzagen zu müssen.

Ich habe das Glück, Ruth Wendt seit 20 Jahren zu kennen, dafür bin ich dankbar. Für mich wird sie immer ein Vorbild sein. Ruth Wendt verstarb am 18. August 2020, acht Kinder, 16 Enkel, 15 Urenkel und viele Freunde trauern um sie.



gtb godesberger Taschenbuchverlag

ISBN 978-3-87999-062-7

Das Buch liegt nicht in den Buchhandlungen vor.

Sie können es bekommen bei Anke Strobel, geb. Wendt, Tel.: 02064/770369 oder 0157 880 965 16

Neuer Ratgeber zur Altersvorsorge

Planungshilfe für passende Strategie

Das Renteneintrittsalter auf 68 erhöhen, Bürgerfonds statt Riester-Rente, betriebliche Altersvorsorge auch für Geringverdiener: Die Debatte, auf welchen Säulen das Rentensystem künftig baut, ist aktuell voll entbrannt. Wie die Politik die Weichen auch stellen wird: Sich mit der eigenen finanziellen Vorsorge fürs Alter zu beschäftigen ist ein Muss. Nur so lassen sich drohende Finanzlücken erkennen und zielgerichtete Strategien fürs Sparen entwickeln. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Altersvorsorge“ bietet dazu verständliche Informationen und Tipps sowie Fallbeispiele, die den Einstieg in das komplexe Thema erleichtern.

Um die richtige Strategie entwickeln zu können, geht es vor allem um die drei entscheidenden Fragen „Wie viel Geld brauche ich im Alter?“, „Wie viel Geld steht überhaupt zur Verfügung?“ und „Bin ich eigentlich vorsorgebereit?“. Schließlich macht es nur Sinn, den Ruhestand abzusichern, wenn auch die großen Lebensrisiken auf dem Weg dorthin ausgeräumt sind, wie beispielsweise die Berufsunfähigkeit. Das Buch stellt die Vor- und Nachteile der wichtigsten Bausteine von der gesetzlichen Rentenversicherung und betrieblichen Altersversorgung über Riester und Rürup bis hin zu Wertpapieren und Immobilien vor. Außerdem erhalten

die Leser:innen wichtige Hinweise zu speziellen Lebenslagen wie Arbeitslosigkeit, Kindererziehung oder Pflegezeiten.

Der Ratgeber „Altersvorsorge. Die besten Strategien für Ihre finanzielle Absicherung“ hat 232 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

HÖRGERÄTE

**BESSER
HÖREN**

DIERKSMEIER

MEISTERBETRIEB

Am Neutor 7
46535 Dinslaken

Tel.: 0 20 64 / 1 82 82

Im Osterfeld 15
46562 Voerde

Tel.: 0 28 55 / 98 55 90



Ihre Ohren werden Augen machen.

extern	berühmtes Berliner Hotel	Sinfonie Beethovens	Wortteil: Landwirtschaft	umzäuntes Gebiet für Tiere	deutsche Vorsilbe	europ. Weltraumorg. (Abk.)	fast, ungefähr
Besteckteile	1						7
kategorisch, klar	Redeschwall	Bewohner des Kantons Uri			hinweisendes Fürwort		französischer Herzog
Rückbuchung			Gotteserkenntnis	exzentrischer Kunststil		6	
	2	russ. Längenmaß (rd. 1 km)	ehemal. „Spice Girls“-Sängerin			persönliches Fürwort	
poetisch verhüllend: Tod		obwohl					
ein Fleischgericht			Düsseldorfer Flaniermeile		französisch: Salz		Stadt in Geldern (Niederlande)
eine Tonart			französisch: dich	französisch: man	Weisager		
		gelasener Mensch					Kfz-Z. Düren
helles englisches Bier	Werkzeug, Hilfsmittel					5	ehem. DDR-Partei (Abk.)

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

„Meckerzettel“

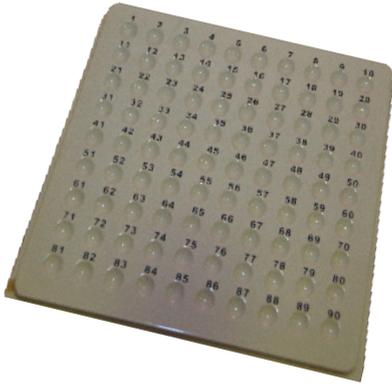
Bewerten Sie die folgenden Einschätzungen nach Schulnoten! Kreuzen Sie die zutreffende Spalte an!	1	2	3	4	5	6
Wie beurteilen Sie das Kulturangebot in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie den ÖPNV in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie altersgerechte sportliche Aktivitäten?						
Wie beurteilen Sie die hiesigen Einkaufsmöglichkeiten?						
Wie beurteilen Sie die verkehrliche Situation in Dinslaken? Haben Sie Verbesserungsvorschläge? Bitte kurz im Textfeld erläutern.						

Trennen Sie bitte diesen „Meckerzettel“ **zusammen mit dem Lösungswort** heraus.

Einsendeschluss (Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken) ist der 15.03.2022. Der Überraschungsgewinn wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost. Teilnahmeberechtigt sind alle Senioren/innen der Stadt Dinslaken, ausgenommen die Mitglieder der Seniorenvertretung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnerin des letzten Preisausschreibens ist Ute Busch. Herzlichen Glückwunsch. Die Redaktion wird Kontakt aufnehmen.

Bingo



Tanztee

Die Termine für Bingo und Tanztee können pandemiebedingt in diesem Jahr nicht mehr angeboten werden.

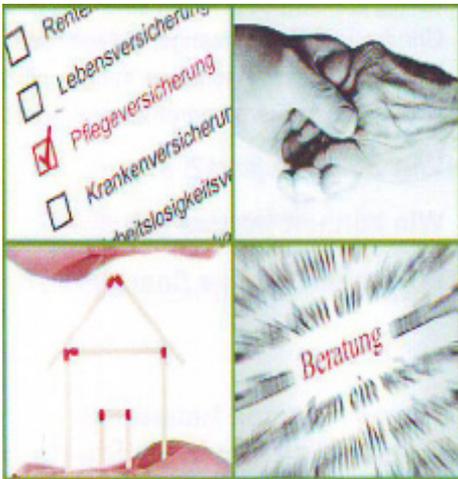
VdK Dinslaken-Mitte

Termine des VdK entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.

LICHTBURG

Termine der Lichtburg entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken



Erreichbarkeit der Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken

Die Beratungstermine der Seniorenvertretung finden statt donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr im Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann- Str. 65.

Telefonische Anfragen sind möglich unter der Rufnummer 02064-66-345

*Umfassende Beratung schenkt
Lebensqualität im Alter.*

