

LZ

LebensZeit

Ausgabe 2/2025

kostenlos Magazin für Senior*innen



Schwerpunktthema Mobilität

Seniorenbüro
Wilhelm-Lantermann-Str. 65
Eingang Stadthaus

E-Mail:
lebenszeit-dinslaken@web.de

Zum WhatsApp-
Kanal





Auf einen Moment.....

Liebe Leserinnen und Leser
liebe Freundinnen, Freunde und Förderer unserer
LebensZeit,

In wenigen Tagen begehen die Christen das Osterfest, das Fest der Auferstehung, es macht Hoffnung auf einen Neuanfang.

Ich frage mich allerdings, ob ich in dieser schrecklichen Zeit, in den Tagen von Kriegen, Tod, Not und Elend, Hunger und von Klimakatastrophen noch Hoffnung haben darf und kann oder ob ich es nicht gleich lassen soll mit meinem Glauben an einen Neuanfang, auf Vertrauen in eine hoffnungsvolle Lebenspraxis, die sich nicht durch politische Situationen beeinflussen läßt?

Ist es nicht immer wieder ein Wunder, wenn morgens die Sonne aufgeht und wir wieder aufstehen dürfen? Erst, wenn man einmal nicht aufstehen kann, spürt man wie quälend es ist, liegen bleiben zu müssen. Aufstehen dürfen, sich bewegen können, frei sein, nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein, welch eine Gnade, die uns jeden Tag neu geschenkt wird.

Es ist beileibe nicht selbstverständlich, dass uns dieses Geschenk gemacht wird. Wer krank und damit eingeschränkt ist, kann ein Lied davon singen!

Vielleicht errahnen Sie schon, wie vielschichtig das Thema „Mobilität“ ist, wie viele Aspekte sich unter diesem Begriff einordnen lassen. Ich denke da zum Beispiel sofort an die Mobilität im Alter, denn sie ist die zentrale Voraussetzung für

ein selbstbestimmtes und aktives Leben. Sie ermöglicht es, alltägliche Aufgaben wie Einkäufe, Arztbesuche und soziale Aktivitäten eigenständig zu erledigen. Um sie zu erhalten, sind verschiedenste Maßnahmen notwendig. Dazu gehören u.a. Spaziergänge oder Gymnastik, die Nutzung technischer Hilfsmittel wie Gehhilfen, Rollatoren oder Elektromobilen sowie eine seniorengerechte Wohnraumgestaltung. Darüber hinaus sind die sozialen und psychologischen Aspekte der Mobilität im Alter von großer Bedeutung, denn viele ältere Menschen kämpfen mit Einsamkeit und Isolation, trauen sich nicht mehr vor die Tür oder gar in den Straßenverkehr.

„Mobilität“, insbesondere aber die Mobilität im Alter ist ein sehr vielschichtiges Thema, das sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Lösungen erfordert. Ein besseres Verständnis der Herausforderungen und Möglichkeiten kann wesentlich dazu beitragen, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

Passend zu meinen einleitenden Ausführungen haben sich die Autorinnen und Autoren in dieser 2. Ausgabe der LebensZeit mit dem Thema „Mobilität“ auseinander gesetzt.

Lassen Sie sich in ihre Gedankenwelt entführen.

Im Namen der Seniorenvertretung wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Osterfest und Freude beim Lesen unserer LebensZeit.

Bleiben Sie gesund und uns gewogen.

Herzlichst Ihre

Annette Franz
stellvertr. Vorsitzende der Seniorenvertretung

Inhalt

Schwerpunktthema

Eine etwas andere Fahrstunde.

Bin ich noch fahrtauglich?

Seite 4

Der mobile Herr D.

Eine lyrische Annäherung.

Seite 5

Mobilität.

Erste Erfahrungen.

Seite 7

Mobilität im Alltag ...

... für älteren Menschen.

Seite 8

Bewegte Kindheit.

Auch Kinder sind mobil.

Seite 9

Peinlich war gestern.

Rollator wird Lifestyle-Produkt.

Seite 12

Unterwegs mit Bahn und Rad.

Erfahrungn einer Bahnfahrerin..

Seite 14

„Ich liebe das Auto.“

Eine Umfrage.

Seite 16

Rubriken

Mobilität im Straßenverkehr.

Der Polizeipensionär informiert.

Seite 19

Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.

You'll never walk alone?.

Seite 24

Buchtipp

von Michael Zons

Seite 25

Preisrätsel

Seite 27

Mobilitätsplanung in Dinslaken.

Der Mobilitätsplaner berichtet.

Seite 20

Mobilität.

Eine lyrische Annäherung.

Seite 21

Gar nicht übel, die digitale Mobilität.

Eine befreiende Erkenntnis.

Seite 22

Tödliche Mobilität.

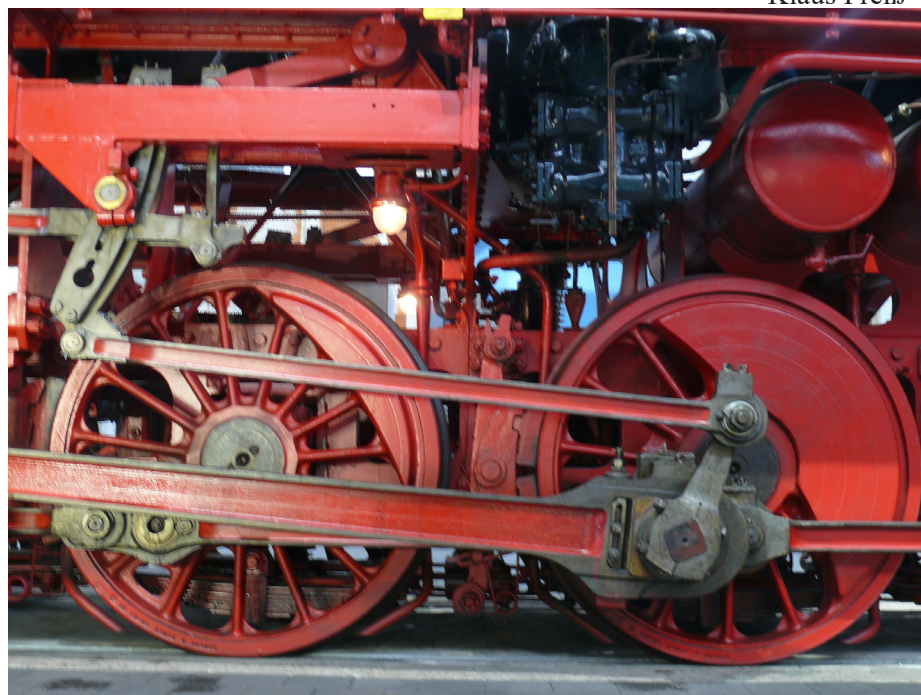
Eine lyrische Annäherung.

Seite 23

Sinneswandel.

Noch eine befreiende Erkenntnis

Seite 26



Klaus Preiß

Eine etwas andere Fahrstunde ...

Von Annette Franz

Als ich erfuhr, dass sich die zweite Ausgabe der LebensZeit mit dem Thema „Mobilität“ befassen sollte, war für mich ganz klar: Ich werde über meine Reise mit dem Wohnmobil durch das Baltikum schreiben. Beim nächsten Redaktionstreffen sprachen wir u. a. über unsere Erfahrungen beim Autofahren und ich berichtete über meine offizielle Fahrstunde als Seniorin in einer Dinslakener Fahrschule. Alle Redaktionsmitglieder waren der Auffassung, „das musst Du erzählen, das interessiert bestimmt viele Leserinnen und Leser.“

Also berichte ich Ihnen an dieser Stelle gerne über meine Erfahrungen als ältere Fahrschülerin. Aber der Reihe nach ...

Ein Kollege aus dem ,Redaktionsteam erzählte mir vor einiger Zeit, dass eine Dinslakener Fahrschule einmal jährlich kostenlose Informationsabende für Seniorinnen und Senioren anbietet, da sich allgemeine Verkehrsregeln, Gebote und Verbote im Laufe der Jahre geändert hätten.

Obwohl ich seit 1967 meinen Führerschein besitze und bisher ohne wesentliche Unfälle, nicht aber ohne eine Reihe von „Knöllchen“ unterwegs war, besuchte ich also den sogenannten Informationsabend und erfuhr so mancherlei Wissenswertes, das ich an dieser Stelle aber nicht einzeln aufzählen möchte. Was mir aber ganz besonders im Gedächtnis haften blieb war die Aussage des Fahrschulinhabers, dass, wenn man in meinem Alter eventuell schuldhaft in einen Unfall verwickelt ist, oder durch nicht angepasstes Fahrverhalten wie z.B. zu schnelles Fahren, mit dem Handy während der Fahrt spielen o.dgl. mehr polizeilich auffällig geworden ist, der Führerschein entzogen werden kann, und das auf Lebenszeit!!! Das bedeutet, man bekommt ihn nie wieder.

Für mich eine Horrorvorstellung. Ohne Auto die restlichen Jahre meines Lebens verbringen zu müssen: einfach unvorstellbar. Also schritt ich zur Tat, um die Gefahr, irgendwann ohne Führerschein da zu stehen, abzuwenden: Ich meldete mich zu einer freiwilligen Fahrstunde, einer sogenannten Überprüfungsfahrt an.

Kurze Zeit später war es soweit. Der Termin stand. Ich sollte auf einem Audi Automatik meine Fahrstunde machen, denn ich hatte gerade 14 Tage zu-

vor einen neuen Wagen, ein Automatikfahrzeug, bekommen, mein erstes Automatikfahrzeug in meinem Leben..

Pünktlich übernahm ich „meinen Fahrschulwagen“, stieg ein und machte mich mit Unterstützung des Fahrlehrers mit den Gegebenheiten des für mich neuen Fahrzeuges vertraut. Und dann ging's auch schon los. Ich muss gestehen, eine gewisse Anspannung und Aufregung stieg in mir hoch, doch der auch schon etwas ältere Fahrlehrer, der mich begleite, nahm mir mit seiner sehr humorvollen Art meine anfänglichen Unsicherheiten. Wir fuhren also los, durch Dinslaken, in Einbahnstraßen und auch in verkehrsberuhigte Zonen, wo ich auch schon gleich ermahnt wurde, denn ich war einfach zu schnell unterwegs, das sollte mir auf dieser Fahrt noch öfter passieren. Die modernen Autos fahren sich so leicht, dass man schnell einmal vergessen kann, wie langsam 30 km/h sein können. Ja, und dann kam auch noch die Frage nach dem mir folgenden Fahrzeug ... Die hatte ich so gar nicht erwartet, denn nach hinten durch den Rückspiegel hatte ich nur selten geschaut. Der Fahrlehrer sah leider alles. Die nächste Aufgabe hieß: einparken. Zwar schaffte ich das mit einiger Unterstützung, aber schön sah anders aus. Es folgte nun die fällige Autobahnfahrt mit der Aufforderung, auf sie auf zu fahren. Endlich...nun konnte ich mal so richtig Gas geben -wenn möglich - und zeigen, was ich noch kann, denn ich bin gerne auf der Autobahn unterwegs. Es lief wie geschmiert, keine Beanstandungen, aber dann kam's: Mit hoher Geschwindigkeit - für mich Vollgas - sollte ich in die Ausfahrt Dinslaken Nord rauschen. Oh Gott, oh Gott, hatte ich eine Angst. Trotz Ermunterung durch den Fahrlehrer und seiner Versicherung, das Auto bräche nicht aus und kippe auch nicht um, ich traute mich nicht. Also fuhr ich mit gefühlten 80 km/h in die langgezogene Kurve der Ausfahrt und war froh, heile durchgekommen zu sein, der Fahrlehrer allerdings hatte seinen Spaß. Meine letzte Aufgabe bestand darin, eine Vollbremsung durchzuführen. Auch davor hatte ich mächtig bammel, habe ich sie in all den Jahrzehnten als Autofahrerin nie gebraucht, es allerdings aber auch nie geübt. Ich traute mich einfach nicht, die Bremse mit aller Kraft durchzutreten. Der Fahrlehrer machte es mir vor und ich musste nochmals

und nochmals - mit Angst im Nacken - üben bis es klappte. Erleichtert stellte ich fest, dass es gar nicht so schlimm war.

Nach einer guten Stunde erreichten wir unser Ziel, die Fahrschule. Erleichtert und zugleich stolz, diese Stunde gut überstanden zu haben, stiegen wir aus. Ich möchte allen älteren Autofahrerinnen und Autofahrern empfehlen, sich solch einer Fahrstunde zu unterziehen, denn es hatte nicht nur nicht nur Spaß gemacht, nein, ich hatte darüber hinaus noch einiges lernen können. Solch eine Überprüfungsfahrt dient in erster Linie der eigenen Sicherheit, aber darüber hinaus auch der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer*Innen. Abschließend möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass diese Überprüfung der Fahrtüchtigkeit, Auskunft über das Fahrvermögen nur an dem Tag der Fahrt gibt. Sie darf nicht an offizielle Stellen wie Polizei oder Ordnungsamt weitergeleitet werden. Aber ich darf sie mir „einrahmen“ und kann sie stolz in meiner Familie vorlegen, sollte dort jemand der Meinung sein, dass ich besser den Führerschein abgeben sollte. Ich werde die Fahrstunde zukünftig jährlich wiederholen, und das mit Freude.

Impressum

Ausgabe	2/2025
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl, Andrea Keferstein, Rita Bracht-Jesper, Werner Steinbring, Gisela Bonn, Alexander Lazarevic, Wolfgang Kache
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Andrea Keferstein Rita Bracht - Jesper Hans-Michael Zons Wolfgang Kache
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.
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

Der mobile Herr D.

von Ilona Eyl

Herr D. ist sportlich, hält sich fit
Schon 70, doch macht alles mit.
Kein Fett zeigt sich in seiner Mitte,
Denn er macht täglich viele Schritte.
Die Smartwatch zeigt genau es an:
9 000 hat er heut getan!
Er trainiert seit langem schon
Sogar für den Halbmarathon.
Und weil er keine Zeit verschwendet,
Sein Training erst spät abends endet.
Doch weil es wegen Herbst schon dunkelt
Und nicht ein Stern am Himmel funkelt,
Fällt er prompt hin und jedenfalls
Bricht er den Oberschenkelhals.
Zwar wird er als geheilt entlassen,
Doch kann er es vor Schreck nicht fassen:
Das Gehen fällt ihm plötzlich schwer
Und Leistungssport, den gibt's nicht mehr!

Er fragt sich schließlich ernsthaft doch:
„Mensch, Leute, wofür leb ich noch?“
Die Frau, sein Sohn, der Freund Johannes –
Ihn wirklich trösten, keiner kann es.
Nur, weil er drüber hört von allen,
Lässt er sich schließlich doch gefallen,
Ohne Meckern, ohne Zieren,
Einen Rollator zu probieren.
Zwar stellt er sich zunächst recht dumm
Und humpelt damit schief und krumm,
Jedoch nach Training im Verein
Klappt es so gut, wie es soll sein.
Herr D. lernt, damit weit zu laufen,
Zu spazier'n und einzukaufen.
Ist er mal müde – kein Problem,
Er kann sich setzen, das ist schön.
Und schließlich kommt der Karneval.
Herr D. wird sportlich wieder mal.
Er gründet – jeder findet's nett,
Mit Rollatoren ein Ballet.
Und so erreicht er doch sein Ziel
Und bleibt nach wie vor mobil.



Dinslaken
Tel.: 02064 69890
E-Mail: post@fa-n.de

**Fit im Alter:
Bleiben Sie mobil und aktiv!**

Hiesfeld
Tel.: 02064 828778

Voerde
Tel.: 02855 7475

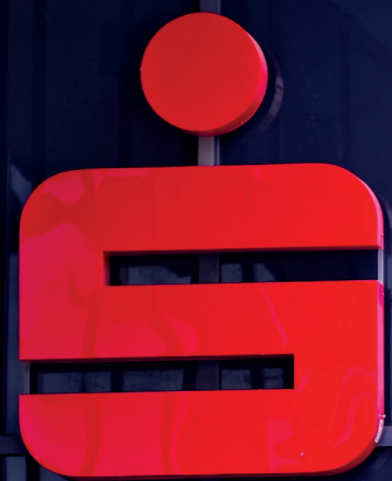
FAN
FACHARTZENTRUM
NEUROLOGIE

LebensZeit geht online.

Nachdem WhatsApp mit Facebook zusammengegangen ist, hat es den Bereich AKTUELLES, in dem ähnlich wie bei Facebook Kanäle abonniert werden können. Mit dem unten stehenden QR-Code werden Sie auf den Kanal der LebensZeit geführt. Hier finden Sie neben der jeweils aktuellen Ausgabe auch unsere Jahrbücher von 2022 und 2023. Klicken Sie bitte auf den Linktext unter dem Bild, damit Sie Textdateien zum Durchstöbern erhalten.



Wir an Ihrer Seite.



Die Nispa ist die Finanzpartnerin an Ihrer Seite, der Sie vertrauen können.

Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld.
Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in Zukunft auf der sicheren Seite sind.

Weil's um mehr als Geld geht.



Nispa.de



*Ihr Frühstück's 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

Automobilität

von Annemarie Möbs

Ein den 50er Jahren lebten wir als junge Familie in Asslar. Es ist ein Dorf bei Wetzlar, Stadt der Herkunft der Leica. Es lebte sich gut in der ländlichen Umgebung, jedoch waren alle Geschäfte und die wichtigen Institutionen mit einem beträchtlichen Fußmarsch zu erreichen. Ich war zu der Zeit in einer Schule in Wetzlar eingesetzt und musste in aller Frühe 2 km zu Fuß zur Bushaltestelle laufen. Nach langem Zögern entschloss ich mich, den Führerschein zu machen. Ein Käfer stand bereit. Es ist schwer zu beschreiben, wie diese enorme Beweglichkeit unser Leben verändert hat. Inzwischen waren auch die Kinder Schulkinder geworden und besuchten von nun an mit behördlicher Erlaubnis die Schulen in der Stadt. Wir fuhren gemeinsam

recht früh mit dem Käfer nach Wetzlar und kehrten mittags zusammen heim. Die enorme Mobilität ermöglichte es, dass die Kinder auch besondere Angebote in der Stadt wahrnehmen konnten. Die Mädchen besuchten eine Musikschule und der Sohn eine Sportgruppe. Sie konnten an Einladungen zu Geburtstagsfeiern und außerschulischen Begegnungen mit Gleichaltrigen teilnehmen. Für mich war vieles leichter oder überhaupt erst möglich geworden. Und so wurde das Auto ein treuer Begleiter in meinem Leben. Nun ist der Augenblick gekommen, dass ich auf das Selbstfahren verzichte. Welch eine schmerzliche Einschränkung das ist, kann ich auch nicht wirklich beschreiben.

Mobilität im Alltag, insbesondere für ältere Menschen

Herausforderungen und Lösungen *Von Wolfgang Kache*

Einleitung

Die Mobilität im Alltag ist ein entscheidender Aspekt für die Lebensqualität und Unabhängigkeit älterer Menschen. Mit zunehmendem Alter können körperliche, geistige und sensorische Veränderungen die Fähigkeit, sich sicher und selbstständig fortzubewegen, beeinträchtigen. In diesem Kontext ist es wichtig, Lösungen und Strategien zu entwickeln, um die Mobilität und somit die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern. Beispiele dazu wird es genügend in fast jeder Familie geben.

Herausforderungen

Körperliche Einschränkungen

Eine der größten Herausforderungen für ältere Menschen ist der Verlust der körperlichen Beweglichkeit. Arthrose, Osteoporose, Muskelschwäche und Gleichgewichtsstörungen können die Fortbewegung erheblich erschweren und das Risiko von Stürzen erhöhen.

Sensorische Beeinträchtigungen

Mit zunehmendem Alter nehmen auch die sensorischen Fähigkeiten ab. Seh- und Hörprobleme können die Orientierung und das Reaktionsvermögen im Straßenverkehr beeinträchtigen, was zu einer erhöhten Unfallgefahr führt.

Kognitive Veränderungen

Kognitive Beeinträchtigungen, wie sie bei Demenz oder Alzheimer auftreten, können das Verständnis und die Navigation im Alltag erschweren. Betroffene Personen haben oft Schwierigkeiten, sich an neue Umgebungen anzupassen oder komplexe Verkehrssituationen zu bewältigen.

Infrastruktur und Umwelt

Die bauliche Umgebung und die Infrastruktur spielen ebenfalls eine große Rolle für die Mobilität älterer Menschen. Barrieren wie Bordsteinkanten,

unebene Gehwege, fehlende Sitzmöglichkeiten und schlecht beleuchtete Bereiche können die Fortbewegung erschweren und das Unfallrisiko erhöhen.

Lösungen und Strategien

Barrierefreie Infrastruktur und Wohnumfelder

Eine barrierefreie Gestaltung der öffentlichen Räume und Verkehrsmittel ist entscheidend für die Mobilität älterer Menschen. Dies umfasst den Bau von Rampen, Aufzügen, rutschfesten Gehwegen, gut beleuchteten Bereichen und ausreichend Sitzmöglichkeiten entlang der Wege.

Das gilt auch im privaten Wohnumfeld. Dazu gibt es eine Wohnberatung im Kreis Wesel des Caritasverbandes.

Hilfsmittel und Technologien

Verschiedene Hilfsmittel, wie Gehstöcke, Rollatoren und Elektromobile, können die Mobilität und Unabhängigkeit älterer Menschen unterstützen. Zusätzlich können neue Technologien, wie GPS-gestützte Navigationssysteme und Notfall-Apps, die Sicherheit und Orientierung verbessern.

In Dinslaken werden dazu u. a. mit der Seniorenvertretung Info-Tage (u.a. Rollatortag) angeboten. Außerdem gibt die App „Gut versorgt in Dinslaken“ wertvolle Informationen.

Bewegung und Training

Regelmäßige Bewegung und gezieltes Training können helfen, die körperliche Fitness und das Gleichgewicht zu erhalten oder zu verbessern. Spezielle Angebote, wie Seniorensportkurse und Physiotherapie, tragen dazu bei, die Mobilität zu fördern und das Sturzrisiko zu reduzieren.

Die Krankenkassen geben zu diesem Thema Hinweise über mögliche Förderungen und unterstützende Maßnahmen.

Bildung und Aufklärung

IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN SEIT ÜBER 40 JAHREN!



Sterkrader Str. 251
46539 Dinslaken
Telefon: 02064 / 604170
hiesfeld@heuking-apotheken.de



Hünxer Str. 401
46537 Dinslaken
Telefon: 02064 / 46940
lohberg@heuking-apotheken.de



www.heuking-apotheken.de



Informationen und Aufklärung über sichere Verkehrsteilnahme und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sind wichtig, um ältere Menschen zu unterstützen. Verkehrssicherheitsprogramme und Workshops können helfen, das Bewusstsein für Gefahren zu schärfen und Selbstvertrauen im Umgang mit Verkehrssituationen zu stärken.

Hierzu gibt es einige Angebote seitens der Kreis-Verkehrswacht Wesel e.V.

Fazit

Die Förderung der Mobilität im Alltag ist von großer Bedeutung, um die Lebensqualität und Unabhängigkeit älterer Menschen zu erhalten. Durch eine Kombination aus barrierefreier Infrastruktur, Hilfsmitteln, Bewegung und Aufklärung können viele der bestehenden Herausforderungen gemeistert werden.

Eine altersfreundliche Umgebung und Gemeinschaft, die die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt, ist der Schlüssel zu einer sicheren und aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Bewegte Kindheit

Von Annemarie Möbs

Wie hatten wir es als Kinder so gut. Die Straße vor dem Haus war unser Reich für alle Aktivitäten. Wir spielten Verstecken, Nachlaufen, Pinnchen kloppen, Knicker rollen, Glanzbilder und Knippsteine tauschen. Auf dem Bürgersteig konnten wir Roller fahren, Rollschuh laufen und auf der Fahrbahn Fahrrad fahren. Der Roller war ein Statussymbol. Die einfachen Roller waren Holzroller, die angesehenen Geräte waren aus Metall und die ganz elitären waren die Wipproller. Bei den Rollschuhen war es ähnlich. Das Angebot ging aus von den Holzgeräten über Kugellager- Rollschuhe bis hin zu den Rollschuhen, die an Schuhe montiert waren. Für Kinder in Essen gab es noch die außergewöhnliche Möglichkeit, auf der Eisbahn in der Gruga Schlittschuh zu laufen. Für uns Kinder gab es viele Möglichkeiten, uns vom Morgen bis zum Abend zu bewegen, auszutoben und Kontakte zu pflegen. Wir wohnten im Schulhaus in der Wüstenhöfer Str. Zu der Zeit war es erlaubt, auf Schulhöfen zu spielen und zu turnen. Wann immer wir Lust dazu hatten, spielten wir mit Bällen, machten Seilchenspringen und Hinkelhäuschen.

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 und mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Sarah Köster, Tel-Nr. 66596

Melanie Segerath, Tel-Nr. 66549

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie donnerstags von 10.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

Sie benötigen Hilfe im Alltag!

Hauswirtschaftliche Unterstützung ab 16,67 Euro/Std

Ab Pflegegrad 1-5 steht Ihnen zusätzlich zum Pflegegeld ein Entlastungsbetrag von 131 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

Unterstützung und Entlastung durch die

Alltagshelden

WIR RETTEN IHREN TAG

**Kostenüber-
nahme durch
alle Pflege-
kassen
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 131 Euro/Monat
direkt mit der Pflegekasse ab**

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenfrei nach Absprache Tel.: 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

Beratungseinsatz

• nach § 37 Abs. 2 SGB XI



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 • Oberhausen • Voerde • Hünxe

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

Inh. Steffen Gleim IK460522513

Termine nach Absprache

www.alltagshelden.nrw



**Besuchen Sie
uns auch auf**

Peinlich war gestern - der Rollator hat sich zum Lifestyle-Produkt gemausert!

Von Andrea Keferstein

In meiner Kindheit in den 50er und 60er Jahren waren deutlich weniger Senioren – man sagte damals „alte Leute“ – alleine auf den Straßen unterwegs als heute. Dafür sah man sie oft am Fenster; besonders die älteren Frauen saßen nachmittags gern am geöffneten Fenster, die Ellenbogen auf die Fensterbank gestützt, und schauten dem Treiben von uns Kindern auf der Straße zu. Nach draußen kamen die meisten nur in Begleitung eines Verwandten, auf den sie sich stützen konnten. Ich erinnere mich an meine Oma, die eigentlich immer nur im Sessel saß und strickte – wenn sie aufstehen wollte, musste meistens jemand helfen und sie unterhaken, weil sie zu unsicher war.

Sicher nahmen viele ältere Menschen auch einen Gehstock zu Hilfe, aber die Mobilität war im Alter doch oft deutlich eingeschränkt und die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft auch. Allerdings war der Zusammenhalt im familiären Umfeld damals noch größer und die Generationen wohnten oft noch unter einem Dach, sodass Hilfe und Unterstützung eher möglich waren.

Heute sind Senioren aus unseren Straßen und Innenstädten nicht mehr wegzudenken! Sie sind eine wesentliche, laut- und meinungsstarke Gruppe in unserer Gesellschaft und sie sind außerordentlich mobil! Viele machen regelmäßig Sport, nehmen an Fitnessgruppen teil, wandern oder sind mit dem E-Bike unterwegs. Und für diejenigen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist heute der Rollator das ultimative Fortbewegungsmittel! Es sind nicht nur die Älteren, denen er Halt und Sicherheit gibt, sondern er unterstützt auch Menschen, die z.B. einen Knochenbruch durch einen Unfall hatten oder Patienten, die sich von einer Operation erholen und noch unsicher und geschwächt sind. Auch bei manchen Nervenkrankheiten wie z.B. einer schweren Polyneuropathie ist ein Rollator hilfreich.

Grundsätzlich ist der Rollator eine außerordentlich segensreiche Erfindung, denn er gibt Menschen, die aufgrund von Alter, Krankheit, Unfall u.a. in ihrer Gehfähigkeit eingeschränkt sind, Unterstützung, Halt und Sicherheit – er gibt ihnen ihre Selbstständigkeit und oft auch ihr Selbstbewusstsein zurück!

Der Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde 1978 in Schweden von Aina Wifalk entwickelt. Die junge Aina Wifalk machte eine Ausbildung zur Krankenschwester, doch im Alter von 21 Jahren erkrankte sie an Kinderlähmung und musste ihre Ausbildung abbrechen. Stattdessen studierte

sie Sozialwissenschaften und arbeitete Ende der 60er Jahre als Behindertenberaterin. 1976 musste sie diese Arbeit beenden, weil ihre Schultern

vom 20jährigen Gehen mit Gehstöcken überlastet und verschlissen waren. Sie überlegte, wie man Menschen mit Mobilitätseinschränkungen besser helfen könnte. 1978 hatte sie die Idee für eine völlig neue Art von Hilfsmittel auf Rädern. Sie beantragte Gelder bei einem staatlichen Entwicklungsfonds und mit dieser Unterstützung wurde der erste Prototyp eines Rollators gebaut. Dieses neuartige Hilfsmittel war eine Art Gehbock mit 4 Rädern, von denen die vorderen lenkbar waren, dazu kamen Handbremsen und ein Sitz für Erholungspausen. Das Gerät war so robust, dass es sich auch draußen verwenden ließ und so die Bewegungsfreiheit seiner Erfinderin deutlich verbesserte. Nur drei Jahre später wurde die Produktion in Schweden aufgenommen! Seit den 1990er Jahren sind Rollatoren auch in Deutschland verbreitet und können ärztlich verordnet werden.

Während die ersten Rollatoren vorwiegend aus Stahl hergestellt wurden, hat das High-Tech-Zeitalter inzwischen auch die Rollatoren erreicht. Die Rahmen der modernen Rollatoren bestehen aus Aluminium oder Carbon und sind dadurch wesentlich leichter. Auch gibt es heute zusammenklappbare Rollatoren, die im Auto, Bus oder Zug mitgenommen werden können.

Da es inzwischen eine beeindruckende Vielfalt an Rollator-Modellen gibt, sucht man sich heute oft seinen Rollator genauso aus wie ein neues Fahrrad oder ein Auto!

Es gibt reine Wohnraum-Rollatoren ausschließlich für Innenräume. Unter den Außenmodellen gibt es robuste Modelle, die für ein Anwendergewicht bis 200kg geeignet sind. Dann gibt es geländegängige Outdoor-Rollatoren für Wanderungen. All-Terrain-Rollatoren haben größere Räder und Stoßdämpfer, z.T. sind sie 3rädig und das vordere Rad ist ein „Kletterrad“. Die neueste Entwicklung: in Überlingen hat der inzwischen 92jährige Ingenieur Gerhart Wissel einen Turbo-Rollator entwickelt, quasi eine Kombination aus Mountainbike und Rollator, den „Wissel alpin“. Das ist ein Off-

road-Rollator mit Elektroantrieb, quasi der SUV unter den Rollatoren!

Der Rollator ist also inzwischen fast zu einem Kultobjekt geworden! Man findet ihn in den verschiedensten Farben und Ausführungen, z.T. mit Beleuchtung und Klingel/Hupe oder auch mit Regenschirm! Es gibt inzwischen Rollator-Clubs, deren Mitglieder sich zum Wandern oder zu anderen Aktivitäten treffen. Es gibt Rollator-Geschichten („An die Rollatoren, fertig, los!“) und viele witzige Rollator-Cartoons.

Möglichst mobil und selbstständig zu bleiben ist



Neue Wege, frischer Look: Entdecke mit uns die Zukunft der Wohnbau.

 **Nachhaltig.**
Unser Weg für eine bessere Zukunft.

 **Wohnen.**
Finde mit uns dein passendes Zuhause.

 **Am Niederrhein.**
Von Voerde bis Duisburg: hier sind wir für euch da.

Zuhause am Niederrhein.

Wohnbau
Dinslaken 

bei körperlichen Einschränkungen und altersbedingten Beschwerden extrem wichtig für das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Aber: Nur wer einen Rollator wirklich braucht, sollte ihn benutzen! Denn bei unnötiger Verwendung werden Fähigkeiten wie das Gleichgewicht und die Gangsicherheit eventuell nicht mehr ausreichend trainiert und können abnehmen! Vor der Entscheidung für oder gegen einen Rollator sollte man daher

fachlichen Rat einholen (Arzt, Physiotherapeut) und sich im Fachgeschäft gut beraten lassen. Der Rollator sollte dann individuell in der Höhe angepasst werden und es sollte eine umfassende Erklärung zum sicheren Umgang mit diesem Hilfsmittel erfolgen. Zusätzlich ist ein praktisches Training mit einem Physiotherapeuten oft sinnvoll.

Unterwegs mit Bahn und Rad

Interview mit Frau Petersen, einer überzeugten Bahnfahrerin

Von Klaus Preiß

LZ: Frau Petersen, haben Sie einen Führerschein?
Petersen: Ja, habe ich, Klasse drei.

LZ: Und wie intensiv nutzen Sie den jetzt?
Petersen: Zurzeit gar nicht mehr, weil ich beschlossen habe, kein Auto mehr zu fahren. Ich bin zu unsicher im Straßenverkehr.

LZ: Ist das der einzige Grund, oder gibt es noch andere Gründe?

Petersen: Nur eingeschränkt genutzt habe ich den ja schon immer, weil ich selber kein Auto mehr habe, jetzt überhaupt nicht mehr. Der Grund ist, dass ich diesen Überblick im Straßenverkehr nicht mehr habe. Zu unsicher. Das ist jetzt der letzte Schritt.

LZ: Früher haben Sie den Führerschein auch schon sehr wenig benutzt.

Petersen: Ja, ich hatte eine Zeit, da habe ich den Führerschein genutzt, da hatte ich ein eigenes Auto. Mit Freunden habe ich eine Autogemeinschaft, eine Fahrgemeinschaft gegründet und dann aber doch gemerkt: Das funktioniert nicht. Also habe ich das Auto abgegeben. Danach habe ich nur noch ein Auto benutzt, wenn es zwingend notwendig war.

LZ: Das heißt, Sie haben schwerpunktmäßig den ÖPNV benutzt. Können Sie dazu vielleicht das eine oder andere Wort sagen.

Petersen: Ich habe den ÖPNV benutzt. In diese Überlegung bin ich gekommen 1990 aus einer beruflichen Veränderung heraus, da hat sich mein beruflicher Standort verändert. Ich bin von Wesel nach Oberhausen gegangen und hab dann überlegt: Wie mach ich das? Schaffe ich mir ein Auto an, fahr ich mit dem ÖPNV, also werde ich Pendlerin, oder ziehe ich um? Dann habe ich mich fürs Pendeln entschieden und habe mir gesagt, das Pendeln darf nicht zum Stressfaktor werden. Ich habe mir überlegt, wie kannst du das vermeiden und hab dann Strategien entwickelt dafür, dass ich mich nicht ärgern muss über Verspätungen, über Zugausfälle. Und das habe ich gut hingekriegt dadurch.

LZ: Haben Sie mit dem ÖPNV gute Erfahrung gemacht?

Petersen: Gut in Anführungsstrichen. Ich habe solche Erfahrungen gemacht, die ich bewältigen konnte. Ich hab mich vorbereitet auf schlechte oder negative Erfahrungen. Wenn Verspätungen waren, dann hatte ich immer was zu tun, ich hab gestrickt, ich hab Klassenarbeiten vorbereitet, ich habe gelesen, Musik gehört. Ich hatte immer was zu tun, damit das

keine ärgerliche Zeit für mich wird. Wenn überhaupt keine Züge fahren, dann bin ich stückchenweise von Oberhausen nach Wesel geradelt über Dinslaken, wenn ich Zeit genug hatte, bin ich Kaffee trinken gegangen. Ich habe das nie oder ganz selten als eine verlustige Zeit wahrgenommen. Und das Radfahren war kein Problem, das war machbar. Damals gab es nur einen Fahrradwaggon, da mussten wir alle rein mit unseren Fahrrädern. Da waren manchmal morgens 20 Räder drin. Dann war bei den Pendlern immer jemand, der das Wort hatte, der gesagt hat, wo welches Fahrrad hinkommt, damit wir dann wieder gut aussteigen konnten, das wäre heute unmöglich, dieses Gemeinschaftliche. In Sterkrade zum Beispiel kam es häufig vor, dass der Fahrradwaggon nicht mehr zum Bahnsteig passte, und dann ist immer jemand ausgestiegen und hat die Fahrräder beim Aussteigen entgegengenommen, also wir haben miteinander gearbeitet. Das war eine gute Zeit, das sind Erfahrungen, sagen wir mal, wo man merkt, dass sich über die Zeit einiges geändert hat in der Bereitschaft, auf Radfahrer, Pendler einzugehen und Rücksicht zu nehmen, Das ist auch, denke ich, dem geschuldet, dass die Menschen mehr bei sich sind, sie sitzen da mit ihrem Handy, die kriegen gar nicht mit, dass da jemand ist, der vielleicht Raum braucht, eine Frau mit ihrem Kinderwagen oder ich als Radfahrer, der verpflichtet ist, das Fahrrad anzuschließen, damit es nicht zu einem Geschoss wird, wenn wir jetzt noch mal anhalten, also stark bremsen müssen. Gute alte Zeit, ja, das klingt ein bisschen resigniert. Wenn der Zug voll ist, werde ich mit meinem Fahrrad rausgeschmissen, weil die anderen Leute den Vorrang haben. „Bitte lesen Sie die Geschäftsbedingungen.“ heißt es dann. Da steht tatsächlich drin, auch wenn ich für mein Fahrrad eine Fahrradkarte habe, habe ich nicht das Recht, bis zum Schluss da zu bleiben, ich muss aussteigen, wenn es stört. Das muss man wissen. Ich habe dann gelernt, mit der Situation umzugehen.

LZ: Ist das motivierend für eine weitere Benutzung des ÖPNV?

Petersen: Ich habe ja keine Alternative. Ich habe mich entschlossen, kein Auto zu fahren, also mir kein Auto zu kaufen oder zu mieten, sondern ich habe mich für diese andere Art der Mobilität entschieden. Dann schrei ich nicht „Hurra!“, sondern dann bin ich schon ärgerlich oder wenn die Aufzüge an den Bahnsteigen nicht funktionieren, aber da muss ich mit umzugehen lernen.

LZ: Der Grund, sich kein Auto zu kaufen, ist wohl

eine gewisse Unsicherheit im vorgerückten Alter. Aber gab es andere Gründe, warum Sie kein Auto gekauft haben?

Petersen: Ja, das war für mich ganz klar, als ich damals keine Lust hatte, ein Auto zu pflegen und zur Reparatur zu bringen. Ich hatte ja anfangs ein Auto und damit kurz nach dem Kauf einen Motorschaden. Bei diesen Kosten habe ich mich gefragt, wofür gibst du da dein Geld aus? Andere gehen dann ins Fitnessstudio und machen sich da fit. Dann habe ich beschlossen: Nein, das ist nicht dein Weg, sondern du schaffst dieses Auto ab mit der anfänglichen Zwischenstation, das Auto mit Bekannten gemeinschaftlich zu nutzen, was dann aber nicht funktioniert hat. Und dann kam natürlich auch für mich einfach das ökologische Argument. Aber das ist ja immer so, wenn es einem leicht fällt, ist man ganz schnell bei solchen Ansprüchen. Das ist manchmal schwierig gewesen, aber ich fand das gut, ich musste mich nicht um die Technik kümmern und gleichzeitig hatte ich ein gutes Gewissen wegen des ökologischen Fußabdrucks.

LZ: Wenn jemand vor der Entscheidung steht, gebe ich mein Auto ab, gibt es da etwas, was Sie in diesem Menschen auf den Weg geben können?

Petersen: Das kommt ja immer drauf an, wie alt ist dieser Mensch, ist der Mensch bewegungseingeschränkt, wie fit ist er. Wenn meine persönliche Motivation so ist, dass ich das will, also dass es für mich Sinn macht, dann würde ich sagen: ja, zumindest ausprobieren. Es ist ja keine Einbahnstraße, wenn man merkt, man hat Gründe, sein Auto ab zu geben, in welchem Alter auch immer, dann sollte man das ausprobieren oder erst mal parallel laufen lassen. Das kann man ja auch so machen, dass man das Auto erst mal abstellt und dann versucht, sich mit dem ÖPNV auseinanderzusetzen. Das macht man nicht einfach so, man muss auch die eigenen Ansprüche an Bequemlichkeit hinterfragen. Nutze ich die Zeit besser, wenn ich mal eben schnell mit dem Auto fahren kann? Ich denke, wenn man tatsächlich überlegt, das Auto abzuschaffen und auf den ÖPNV umzusteigen, dann sollte man das schrittweise machen und beobachten, wie es einem in dieser Situation geht. Hab ich die Kiste vorm Haus stehen und steig ein und fahr los, dann ist das bequem. Stehe ich aber im nächsten Stau oder das Auto springt nicht an, muss ich über diese Entscheidung nachdenken. Für mich ist Bequemlichkeit: ich sitze im Zug, ich kann mein Buch nehmen, ich kann die Augen zumachen und so weiter. Es wird unbequem, wenn die Nachbarn anfangen zu husten oder ihren Kartoffelsalat zu essen, dann wird es für mich unangenehm. Ich habe seit den letzten Jahren immer meine Maske dabei. Ich achte darauf, dass ich den Einschränkungen im ÖPNV begegnen kann. Da muss ich mich drauf vorbereiten und diese Erfahrungen muss man dann ganz persönlich sammeln, da geht jeder anders mit um.

ZU DEN GFO KLINIKEN NIEDERRHEIN IM GFO-VERBUND GEHÖREN VIER STANDORTE.

Das St. Vinzenz Hospital in Dinslaken,
das St. Camillus in Duisburg, das
St. Josef Krankenhaus in Moers und
das St. Nikolaus Hospital in Rheinberg.



WEITERE INFOS

kliniken-niederrhein.gfo-online.de



GFO Kliniken Niederrhein

franziskanisch · offen · zugewandt

LZ: Die Bahn macht auch leider von sich reden wegen Fahrplanunregelmäßigkeiten.

Petersen: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mir ein gutes Netzwerk aufbauen muss, über hilfreiche Personen und über alternative Fahrpläne. Auf meinem Smartphone muss ich mir ein gutes Netzwerk aufbauen. Da muss ich immer einen Plan B haben. Wenn ich die Information habe, ob die Aufzüge funktionieren, dann ist das in Ordnung. Aber da muss ich mich drum kümmern. Man muss wissen, wo Informationen eingeholt werden können. Man bleibt beweglicher, ist auch für Alternativen offen. Man muss irgendwelche alternativen Fahrzeugnutzungen auch vehement einfordern können. Ganz oben muss stehen, was für mich wichtig ist. Ich muss für mich persönlich die Motivation, diesen Sinn haben. Ich darf das nicht infrage stellen, dann knicke ich ein. Ich muss sagen, was ich möchte. Damit komme ich jetzt gut klar. Und wenn es gar nicht läuft, dann muss ich halt tatsächlich auch mal zu Hause bleiben. Gibt es auch.

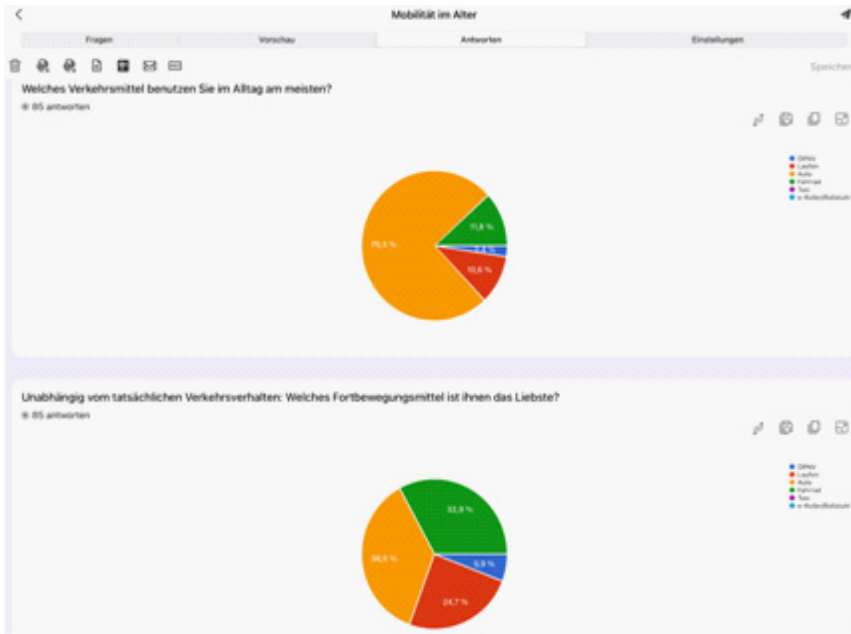
LZ: Frau Petersen, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Ich liebe das Auto

Ein biografisches Geständnis mit der Bitte um Nachsicht dafür und die Aufforderung zum Widerspruch

von Axel Emmrich

Eigentlich wollte ich einen Text schreiben über Fortbewegung im Alter. Dafür startete ich eine Umfrage. Sie ergab, dass die überwältigende Mehrheit (76%) sich mit dem Auto bewegt.



Gleichzeitig gaben aber nur 38% an, dass für sie das Auto unabhängig vom eigenen Nutzungsverhalten das ideale Fortbewegungsmittel ist. (siehe Grafik)
In meinem Artikel wollte ich nach Erklärungen suchen für diese seltsamen Differenz, etwas intensiv zu nutzen und es doch bei Weitem nicht in gleichem Maß zu wertschätzen. Ich begann bei meiner persönlichen Fahrerbiografie, erinnerte mich an Modelle, suchte nach Bildern im Internet und entdeckte so zuerst meine Liebe zu meinen Autos neu. Doch warum schätzen viele der befragten Altersgenossen das Auto nicht in gleichem Maß?

Meine Thesen zur Erklärung dieser Differenz lauteten zunächst:

- Vielleicht lieben ja nicht alle das Auto, aber nutzen es eben doch, um von A nach B zu kommen.
- Oder wir liebten es und wissen doch, dass unsere Kräfte im Alter nicht mehr gut zu dem geliebten Auto passen. Unser Bewegungskreis schrumpft. Das Fahrrad o.a passt dann vielleicht besser zu dem kleineren Aktionsradius?

Ich blieb noch einen Augenblick bei mir, machte mich auf und sammelte Fotos meiner Autos, die mich in meinem Leben begleitet haben, entdeckte dabei auch, dass es bei mir immer ein abenteuerliches, oft auch liebevolles Verhältnis gab zu den 4 Rädern mit Motor.

Ich bin erwachsen geworden in einer Gesellschaft und Welt, für die Mobilität gleichbedeutend wurde mit Freiheit. Mein Mofa mit 15 und alle Autos danach waren für mich Möglichkeiten, hinaus zu kommen in die weite Welt und nach Hause zurück. Hinaus aus der dörflichen Umgebung in die umliegenden Kleinstädte des Sauerlands, später dann hinaus ins Studium. Neben dem reinen Transportmittel, war und ist Auto auch diese Möglichkeit des neugierigen, motorisierten Flanierens für mich. Ganz ohne Zweck über die reine, zielgerichtete Fortbewegung hinaus. Ich liebte meine Autos, weil sie mir halfen, in ihnen die Schönheit der Welt zu entdecken.

Ich bin mir sicher, dass ich mit dieser Liebe nicht alleine bin / war. Ausflüge ins Blaue, in die Disco oder quer durch Frankreich für 6 lange Wochen und Liebesnest auf 4 Rädern: das war für mich die eigentliche Faszination.

Als Fotograf streun(t)e ich später mit meinen Fahrzeugen durch Städte und Landschaften. Sie erweitern bis heute meinen Radius der Möglichkeiten.

Sicher, auch meine Autos wurden schwerer, schneller vielleicht auch etwas protziger.

Manches davon wie z.B. das anwachsende Gewicht der Autos konnte ich nicht ändern (Entwicklungen zur Unfallsicherheit), anderes wie die wachsende Schnelligkeit meiner Fahrzeuge nutzte ich nicht voll und im Lauf der Jahrzehnte als Fahrer immer weniger. Ich begann, mich fahrend zu entschleunigen. Ich lernte, dass Mobilität auch mit Nachhaltigkeit zusammen gedacht werden muss und kann. Materialschonung, Energieeinsparung waren mit dem motorisierten Flanieren und den Entdeckungsreisen zu der Schönheit der Welt zusammen zu denken. Die Generation Fridays 4 Future mag es uns verzeihen, dass dies trotz einiger Bemühungen nicht genügend geschah.

Beim Stöbern im Internet aber sah ich dann etwas, das mich erschauern ließ. Plötzlich stand da ein Foto vor mir des aus meiner Sicht hässlichsten zivilen Fahrzeugs, das ich je gesehen habe. Teslas Cybertruck. Die Präsentation des Autos durch Herrn Musk schockierte mich zusätzlich so, dass nun ein ganz anderer Text entstand. Die

Präsentation und der Blick auf dieses Auto veränderte mein Nachdenken über das Auto. 3 t Gewicht, 857 PS und eine Beschleunigung von 0 auf 100 in 2,7 Sekunden

Elon Musk präsentierte das Fahrzeug wörtlich als das Gefährt für die Apokalypse unserer Zeit. Ein Auto wie ein Panzer, Schuss sicher soll es selbst Angriffen von Sturmgewehren standhalten.

Der Mann, der unseren Planeten für verloren hält und deshalb Raketen baut für die Migration zum Mars, lässt nun für diese Endzeit Autos erzeugen, sie wirken wie Betonklötze, eine Burg.

Dieses Auto ist nicht mehr ein Transportmittel, sondern eine Waffe gegen Gefahren, die von anderen Menschen ausgehen oder einer vermutlich katastrophalen Umwelt.

Da steht dieses Monstrum von Auto in der Welt.

Es ist der gepanzerte Widerspruch zu meinem Verständnis von Auto und Welt.

Mit einer Beschleunigung von 2,7 Sek von 0 auf 100 km/h ist das Auto nicht mehr gemacht um irgendwo hinzukommen. Es ist dazu da, weg zu kommen, nur schnell weg hier. Ein Auto für die panische Flucht.

Mobilität ist hier offenbar nicht mehr als Grundprinzip des Lebens gedacht, sondern als Möglichkeit der Gefahrenabwehr. Die Schusssicherheit der Panzerung spricht zusätzlich für diese Sicht auf die Welt, in der sich die Käufer dieses Fahrzeugs vermeintlich bewegen. Mit einem Gewicht von über 3 t wird dieses Fahrzeug meinen geliebten eigenen Autos immer unähnlicher. Und wehe, ich hätte mit einem leichten Auto jemals eine Kollision mit diesem Monstrum. Es ist eine motorisierte Waffe, die gegen alle gerichtet ist, die mit „normalen“ Autos am Verkehr teilnehmen.

Autos zu bauen und zu kaufen hat, glaube ich, immer etwas mit Weltverständnis zu tun.

Dieses Auto „denkt“ kommende Bürgerkriege und andere Katastrophen schon mit. Wie furchtbar.

Meine Autos habe ich geliebt, weil sie mir zu neuer Freiheit verhalfen, zu der Schönheit der Welt, nicht weil sie mir helfen sollten in einer gefährlichen Welt.

Vielleicht spüren viele von uns Älteren diese veränderte Weltsicht nicht bloß beim Anblick des Cybertruck, sondern schon beim täglichen Blick in unsere Straßen. Wieviele fette Panzer werden da schon bewegt. Liegt da nicht der Gedanke nahe, dass diese Autos nicht mehr in unsere, der Älteren (Gedanken)- Welt passen? Vielleicht ist das die 3. Erklärung zur Differenz zwischen Nutzung und Werschätzung des Autos?

Bevor Sie, liebe Leserinnen und Leser nun daraus den Schluss ziehen, dass Sie es sind, die nicht mehr in diese Auto-Welt passen, drehen Sie doch bitte mit mir den Spieß herum und sagen wir laut und deutlich: weg mit diesen Monsterautos, weg mit dieser düsteren Sicht der Welt.

Wir lieben diese Welt. Unsere Autos sollten das ausdrücken.



**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**



Geistesblitz

Ich glaube an das Pferd. Das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung.

Wird oft fälschlich Kaiser Wilhelm II. zugeschrieben

15. Großes Fußballturnier der BSG der Stadtwerke Dinslaken

Die mit dem Maria-Euthymia ausgezeichnete Betriebssportgruppe spendet die Erlöse aus der Veranstaltung den Wunderfindern.

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) der Stadtwerke Dinslaken lädt zum traditionellen Großen Fußballturnier am **Samstag, 17. Mai**, auf der Bezirkssportanlage des SG Pestalozzidorf Oberlohberg 1957, Gärtnerstraße 115 in Oberlohberg ein. Den Wettkampf Dinslakener Betriebsmannschaften richtet die BSG seit 1995 aus, ein Ziel ist neben der sportlichen Betätigung das Sammeln von Spenden. Über 60.000 Euro sind so bislang zusammengekommen und die BSG wurde für dieses ehrenamtliche Engagement mit dem Maria-Euthymia-Preis der Stadt Dinslaken ausgezeichnet. Am

17. Mai werden voraussichtlich zwölf Mannschaften auf der Anlage in Oberlohberg erwartet.

Zwischen den Vorrunden und den Halbfinalspielen treten Kinder- bzw. Jugendmannschaften hiesiger Vereine an. Begleitet wird das sportliche Event von einem Rahmenprogramm der BSG mit Aktionen für Kinder und Infoständen. Und natürlich sorgt die Betriebssportgemeinschaft in bewährter Qualität fürs leibliche Wohl. Der Eintritt zum sportlichen Event ist frei, die ehrenamtlich engagierten Stadtwerker*innen hoffen auf eine gute Spendenbereitschaft der Besucher*innen. Der Erlös aus dem 15. Großen Fußballturnier der BSG kommt in diesem Jahr den Wunderfindern e.V. aus Dinslaken zugute.



Ludger Krey (2.v.r.) und Bianka Lakomski (r.) nahmen 2023 vor dem Alten Gaswerk der Stadtwerke Dinslaken den symbolischen Scheck in Höhe von 5.555,55 Euro der BSG entgegen.



Am Turniertag wird für Jung und Alt allerhand geboten. Neben Spaß und Spiel wird auch an das leibliche Wohl gedacht.



1967 HMZ

Der Polizeipensionär
informiert ... heute:

Mobilität im (Straßen-)Verkehr

Von Hans-Michael Zons,
Erster Polizeihauptkommissar a.D.



DPoIG Mannheim

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mobilität ist heute mehr denn je unverzichtbar. Ob in der Luft, auf dem Wasser oder zu Lande. Letzteres ist noch zu differenzieren auf Gleisen und auf Straßen. Und schon bin ich wieder zuhause, das Schutzmannsgen macht sich bemerkbar. Im Bereich des Straßenverkehrs wäre noch weiter zu unterscheiden in Vierradfahrzeuge, Zweiradfahrzeuge und Fußgänger. In den vergangenen Ausgaben der LebensZeit Magazine habe ich über Verhaltensweisen und Probleme bereits berichtet. Im Polizeibereich wird häufig mit Statistiken gearbeitet, um etwas zu verdeutlichen. Eine wesentliche Basis bilden hier die Unfallzahlen. Und ein Parameter ist hier besonders unabweisbar: Der Tod eines Menschen. Denn tot ist nun mal tot und damit statistisch eindeutig. Und davon sind ältere Verkehrsteilnehmer überproportional betroffen. Leider sind die Daten, wenn auch rückläufig, bedrückend. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes haben in der BRD im Jahr 2024 ca. 2600 Menschen ihr Leben im Straßenverkehr verloren. Allein in NRW waren es ca. 460. Hinzukommen 370000 teils schwer verletzte Menschen. Um den Zahlen ihre Anonymität zu nehmen, bedeutet dies, dass die Hälfte aller Einwohner von Oberlohnberg (ca. 5200) im Straßenverkehr getötet und alle Einwohner von Bochum verletzt wurden. Ein Bild des Schreckens!



Schauen wir einmal auf die **Ursachen** für die Verkehrsunfälle mit erheblichen Folgen:

- 1: **Fahren mit unangepasster Geschwindigkeit.** Das Nichtbeachten der vorgeschriebenen bzw. nicht angepassten Geschwindigkeit ist leider die Hauptursache. Hier spielen besonders die schwierigen Verhältnisse auf Landstraßen und Autobahnen eine gravierende Rolle.
- 2: **Missachten der Vorfahrt.** Die Missachtung der Vorfahrt stellt innerorts ein spezifisches Problem dar. Hier prallen die Massen zweier Fahrzeuge (kinetische Energie) folgeschwer aufeinander.
- 3: **Eingeschränkte Verkehrstüchtigkeit** (Alkoholeinfluss, Drogen, körperliche Einschränkungen). Die körperliche Enthemmung durch Alkohol und Drogen scheint nachvollziehbar, aber auch die falsche Selbsteinschätzung des eigenen Fahrvermögens kann ebenso fatal sein.
- 4: **Fehler beim Abbiegen.** Hier handelt es sich um alltägliche Fahrmanöver, leider oft mit erheblichen Folgen. Zumal wenn „starke“ Verkehrsteilnehmer (Autofahrer) mit „schwachen“ Verkehrsteilnehmern (Fußgänger/Radfahrer) mit kollidieren.
- 5: **Falsches Verhalten von Fußgängern beim Überqueren der Fahrbahn.** Fahrbahnen sollten nur an gesicherten Übergängen (Ampeln oder Zebrastreifen) überquert werden. Sind diese nicht vorhanden, muss der querende Fahrverkehr aufmerksam beachtet und die Fahrbahn zügig überquert werden.
6. Und noch viele **Fehlverhaltensweisen** mehr. Die **situative Unaufmerksamkeit** und der **individuelle Leichtsinn** im Straßenverkehr können schwerwiegende Folgen haben. Leider!



„Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste“, weissagte meine Oma!

Gespräch mit Stephan Dinn, dem Zuständigen für die Mobilitätsplanung im Rahmen der Stadtentwicklung der Stadt Dinslaken.

von Klaus Preiß

LZ: Herr Dinn, Können Sie die Zuständigkeit der Mobilitätsplanung kurz umreißen?

Dinn: Die Mobilitätsplanung ist zuständig für die konzeptionelle Planung der Mobilität, d.h. der Art und Weise, wie sich Menschen im städtischen Raum bewegen, um ihre Bedürfnisse bzgl. Wohnen, Arbeiten, Freizeit usw. erfüllen zu können. In der Stadtverwaltung Dinslaken gehört die Mobilitätsplanung zur Stabsstelle Stadtentwicklung und deckt alle Mobilitätsformen (Fußverkehr, Radverkehr, ÖPNV usw.) sowie das gesamte Stadtgebiet ab. Aktuell arbeiten mein Kollege Roland Welger und ich, Stephan Dinn, in der Mobilitätsplanung. Unsere Arbeit umfasst Analysen, Konzepte, Strategien und Pläne, die alle zur Verbesserung der Mobilität dienen sollen.

LZ: Mit welchen Abteilungen der Stadtverwaltung arbeiten Sie zusammen?

Dinn: Die Zusammenarbeit erfolgt je nach Fragestellung mit vielen verschiedenen Bereichen – von der Pressestelle über die Behindertenbeauftragte und den Fachdienst Schule und Sport, die Stabsstelle Nachhaltigkeit bis zum Rechtsamt oder zur Wirtschaftsförderung. Den intensivsten Kontakt gibt es jedoch mit dem Ordnungsamt und dem Tiefbauamt, da sich (die Mobilitätsplanung eingeschlossen) diese drei Abteilungen aus ganz verschiedenen Richtungen dem Themenkomplex Mobilität nähern und oft gegenseitig aufeinander angewiesen sind. Darüber hinaus gibt es Kontakte zu Tochtergesellschaften der Stadt, weiteren externen Partner*innen, aber auch zu den Nachbarstädten, zum Kreis Wesel, zu Ministerien und zu den Netzwerken, in denen die Stadt Dinslaken Mitglied ist.

LZ: Können Sie Ihre Planungsarbeit an einem Beispiel im Zuge der Innenstadtentwicklung veranschaulichen?

Dinn: Im Rahmen des Entwicklungskonzeptes für die Innenstadt (das die Kolleg*innen aus der Stabsstelle Stadtentwicklung betreut haben) wurde als wichtige Maßnahme die Entwicklung und Umsetzung eines Parkraumkonzeptes beschlossen. Dies vor dem Hintergrund, dass es oft Unmut über man-

gelnden Parkraum gab.

Die Mobilitätsplanung hat daraufhin ein externes Büro beauftragt, zunächst eine umfassende Erhebung des Parkraums in der Innenstadt durchzuführen. Dies erforderte unsererseits eine Menge Zuarbeit, da wir hier unsere Ortskenntnis und Erfahrungen einbringen mussten, um zu einem guten Ergebnis zu gelangen. Aufbauend auf den Ergebnissen gab es viele Diskussionen innerhalb der Verwaltung, aber auch mit der Politik, um hier den richtigen Weg zu finden, die ermittelten Probleme zu lösen und die verschiedenen Ansprüche der unterschiedlichen Nutzengruppen zu berücksichtigen. Aufbauend auf dem politischen Beschluss einer Grundkonzeption haben wir inzwischen planerische Lösungen für sechs Parkzonen entwickelt, von denen vier bereits umgesetzt wurden. Neben der Vereinheitlichung der Parkraumbewirtschaftung konnten wir durch die Einführung des Bewohnerparkens in Dinslaken auch für die Anwohner*innen der Innenstadt eine Verbesserung erreichen. Die Umsetzung der Planung lag bzw. liegt hier nicht mehr bei uns. Die Kolleg*innen aus dem Ordnungsamt sind im weiteren Verlauf für die Anordnung der richtigen Verkehrszeichen zuständig und die Kolleg*innen aus dem Tiefbau bzw. vom DinService für die Anbringung der Verkehrszeichen, die Aufstellung von Parkscheinautomaten usw., die Kolleg*innen aus dem Bürgerbüro für die Ausgabe der Bewohnerparkausweise und wiederum das Ordnungsamt – genauer: der Verkehrsaußendienst - für die Kontrolle des Parkraums.

LZ: Wie werden die Bedürfnisse bewegungseingeschränkter Menschen bei der Mobilitätsplanung berücksichtigt?

Dinn: Die Berücksichtigung erfolgt analog zu allen anderen Belangen, die im Rahmen unserer Planung eine Rolle spielen. Neben der Barrierefreiheit sind dies z.B. die Förderung von Fuß- und Radverkehr oder die Gestaltung des öffentlichen Raumes aber auch soziale und ökonomische Belange. Zudem müssen verschiedene Zielgruppen berücksichtigt werden, die alle möglichst uneingeschränkt ihre Mobilitätsbedürfnisse befriedigen sollen. Diese verschiedenen Ansprüche und Zwänge (rechtlich

und finanziell) müssen unter- und gegeneinander abgewogen werden, da man niemals allen auf die gleiche Art und Weise gerecht werden kann. Neben der Verkehrssicherheit ist aber gerade die Barrierefreiheit ein Aspekt, der hier eine besondere Rolle spielt. Denn von einem gut lesbaren Straßenraum ohne Hindernisse profitieren alle, nicht nur bewegungseingeschränkte Menschen.

Zusammen mit dem Fachdienst Tiefbau haben wir zum Beispiel dafür gesorgt, dass Dinslaken im Kreis Wesel eine Vorreiterrolle beim barrierefreien Ausbau von Bushaltestellen hat.

LZ: Welche Formen der Bürgernähe gibt es, bzw. würden Sie sich wünschen?

Dinn: Grundsätzlich gibt es immer die Möglichkeit, uns anzurufen oder zu schreiben. Ich präferiere hierbei inzwischen ein Telefonat, da sich hier durch direkte Rückfragen schnell Unklarheiten beseitigen lassen und auch die genaue Fragestellung klären lässt.

Sollte sich eine Frage nicht sofort klären lassen, vermitteln wir entweder den Kontakt zu anderen Fachdiensten oder nehmen das Anliegen mit in den verwaltungsinternen Arbeitskreis Verkehr. Dieser ist durch Mitarbeitende aus der Mobilitätsplanung, dem Ordnungsamt und dem Tiefbauamt besetzt. Hier können Fragen, Anliegen und geschilderte Probleme durch die unterschiedlichen Perspektiven und das geballte Wissen analysiert und ggf. eine gute Lösung gefunden werden, die im Einklang mit den gesetzlichen Vorgaben, den baulichen Möglichkeiten und den bisherigen Lösungen in ähnlichen Fällen im Einklang steht.

Im letzten Jahr hat die Stadt Dinslaken erstmals das Instrument der „Fußverkehrschecks“ ausprobiert. Hierbei werden zu bestimmten Fragestellungen bzw. in einem abgegrenzten Stadtquartier Spaziergänge mit Bürger*innen und Vertreter*innen der Verwaltung durchgeführt, um Probleme und Lösungsansätze direkt vor Ort zu diskutieren. Hierbei kann auch kommuniziert werden, dass vieles oft nicht so einfach ist, wie man es sich vorstellt und dass manche Dinge eben schlicht nicht möglich sind. Spannend ist hierbei auch, wie unterschiedlich die Sichtweisen der Teilnehmenden sein können. Anlassbezogen kann ich mir solche Formate auch für die Zukunft gut vorstellen.

LZ: Herr Dinn, herzlichen Dank für das Gespräch.

Mobilität

Wir sollten uns bewegen,
schon um den Stoffwechsel anzuregen

man würde dick und rund
dauerhafter Müßiggang ist ungesund

Und bewegliche Gedanken
überwinden geistige Schranken

Erfahrungen in anderen Kulturen
hinterlassen tolerante Spuren

Mobilität gehört in diese Zeit
Reiserouten verlaufen weltweit

Grenzen überschreiten
gehört zu unseren geschätzten Freiheiten

Touristen besuchen das Weltall
sind uns Umweltschäden eigentlich egal?

Die Luft auf den Straßen
steigt uns als Gift in die Nasen

Für uns, unser Kind, Tier und Baum
findet sich nur wenig Raum

Und Ruhe ist genauso wichtig
Muße zum überlegen, was ist richtig?

Auch Kraft müssen wir erst wieder finden,
um Eindrücke einzubinden

Mobilität mit Sinn und Ziel
und nicht zu viel, als wertvoller Lebensstil!

R.Bracht im Januar 2025



Gar nicht übel, die digitale Mobilität!

von Ilona Eyl

Können Sie sich unter dem Begriff „digitale Mobilität“ auch nicht viel vorstellen?

Ich habe im Internet nachgeguckt:

„Digitale Mobilität bezeichnet den Einsatz digitaler Technologien, wie z.B. Smartphone-Apps, Sensoren, künstliche Intelligenz und Vernetzung, um das Mobilitätssystem effizienter, flexibler und benutzerfreundlicher zu gestalten“.

Meine erste Begegnung mit digitalen Medien war, wie bei vielen, der Kauf eines Handys. Das war, als ich Ende 40 war, also Mitte der neunziger Jahre; 1992, als es die ersten Handys in Deutschland gab, hatte ich nicht das geringste Interesse daran. Ich fand sie so kindisch wie Sprechfunkgeräte.

Meine ersten Mobiltelefone waren noch keine Smartphones. Ich konnte damit nicht ins Internet gehen und what's app war noch unbekannt. Ein Handy war eigentlich nicht mehr als ein transportables Telefon und ein leichter Fotoapparat.

Ungefähr gleichzeitig, 1997, bekam ich meinen ersten PC und lernte das Internet kennen. Spannend, wenn das Piepen und Pfeifen des Modems anzeigte, dass ich gleich ins World Wide Web eintauchen würde! Emails zu schreiben liebe ich seitdem und ich bin nicht die Einzige: Nicht umsonst ist der Film „Email für dich“ noch heute so beliebt.

Als dann 2013 die ersten Smartphones zu kaufen waren, hielt ich sie wieder für uninteressant und unnötig für mich. Aber ob man wollte oder nicht – irgendwann war das notwendige neue Handy ein Smartphone.

Ich erinnere mich, dass ich mich lange gegen what's app gewehrt habe. Dass aber meine Freundinnen keine Emails mehr lesen und schreiben wollten und ich die Einzige war, die keine Fotos angucken und senden konnte, hat mich dann doch noch überzeugt und umgestimmt. Inzwischen werden ja sogar Kanäle angeboten, z.B. zu Zeitschriften, Radiosendern und auch zur LZ!

Und nachdem ich zunächst das alles für eine Art Spaß gehalten hatte, erkannte ich allmählich, dass digitale Mobilität meine persönliche Beweglichkeit steigerte.

Ich bin sehbehindert und musste mehrfach erleben, dass meine per Hand ausgefüllten Überweisungen von der Bank nicht weitergeleitet wurden, weil ich die Kästchen für die einzelnen Zahlen und Buchstaben nicht immer getroffen hatte. Die Bank schickte

die Formulare erst nach ca zwei Wochen zurück; dadurch kam es zum Überschreiten von Fristen. Was blieb mir anderes übrig, als mit online banking anzufangen? Wegen der winzigen Ziffern in den ellenlangen Tan-Listen war das manchmal auch sehr schwierig, aber es wurde von der Bank zu Tans auf dem Smartphone geändert und inzwischen wird mit einem Wisch frei geschaltet – alles eine große Erleichterung für ältere Menschen.

Gerade für die Älteren, die nicht mehr gut sehen können, sind Ebooks ein Segen. Nur dadurch habe ich eine Chance, genau so viel zu lesen wie in meiner Jugend und ich kann Buchtitel innerhalb von Sekunden downloaden, wenn z. B. Christine Westermann Lesetipps gibt...

Noch kann ich nicht, wie meine jüngere, digital affine, Freundin sämtliche Flug- und sonstige Tickets oder Hotelvoucher mit dem Handy buchen und darauf speichern; außerdem brauchen meine Nerven parallel die Papierform, weil ein Handy leer sein kann, geklaut werden oder ins Wasser fallen kann. Vor einigen Jahren habe ich in der LZ über meine persönlichen Probleme mit digitalen Medien geschrieben und staunend erwähnt, dass ich eine Kundin gesehen hätte, die an der Kasse des Supermarkts mit dem Handy bezahlt hat – nun, inzwischen tue ich das auch in einem Supermarkt.

Sogar Bus fahren kann ich mit dem Handy. NIAG und VRR haben eine App, die einem erspart, passendes Kleingeld für einen Fahrschein zu suchen: man tippt auf „eezy-Ticket“, dann auf „Check in“ und ein QR Code erscheint, der dem Busfahrer signalisiert, dass man gewillt ist zu zahlen. Der „Check out“ findet nach dem Aussteigen statt. Eine Email teilt sofort mit, dass der Betrag abgebucht wurde.

Dass aber geplant ist, Ticketkäufe im Bus ganz abzuschaffen und Menschen ohne Smartphone dadurch gezwungen werden, sich in den Verkaufsstellen mit Tickets einzudecken, finde ich allerdings nicht in Ordnung.

Ich habe wirklich immer wieder versucht, mich nicht zu all dem „neumodischen Kram“ zwingen zu lassen. Ich muss aber fairerweise zugeben, dass digitale Medien weit mehr sind als technische Spielereien. Sie erleichtern mir, gerade jetzt im Alter, die täglich anfallenden Pflichten und Vorhaben und steigern so tatsächlich meine Mobilität.

Tödliche Mobilität

Der Mensch, gewohnt seit tausend Jahren,
Bewegt sich stets von hier nach dort.
Trotz Angst und Zweifel oder Fragen,
Der Wille gilt dem Sehnsuchtsort.

Per pedes konnt` er sich bewegen,
Später auch zu Pferd, im Wagen.
Suchend fort war sein Bestreben.
Auf dieser Welt das Neue jagen.

In Tausendstel wird Zeit gemessen,
Ist dieser Unsinn zu begreifen?
Muss irres Tempo Menschen stressen,
Statt güldne Muße zu ergreifen?

Weil Dämons grausame Rasanz,
Ständig Satans Speed benennt,
Erlischt der Kick im Todestanz.
Ob`s so gewollt? Abruptes End`!

So wurd` die Hatz zur Katastrophe,
Sie stahl den Atem, nahm auch die Luft.
Düster scheint` vom Kirchfriedhofe,
Bracht` schnellen Tod in feuchter Gruft.

HMZ Januar 2025

Auf der Bank unter meinem Küchenfenster

You `ll Never Walk alone?

Kolumne von Axel Emmrich

Noch immer ist es zu kalt um Gespräche bei Tee und Kaffee draußen unter meinem Küchenfenster zu führen. Aber meine Haustür lässt sich ja öffnen und im Zimmer am Kaminofen viel wohlgiger sprechen. Kalt ist's draußen nicht nur wegen der Jahreszeit.



So bat ich neulich meinen alten Freund Hartmut herein. Er ist eingefleischter Borussia Dortmund Fan. So sprachen wir mal wieder über die schwere Saison des Vereins, über die vielen Misserfolge, über falsche Entscheidungen der Verantwortlichen und über das Wunder, dass immer noch 80 Tausend Menschen das Stadion füllen. „Ach weißt du“, sagte mein Freund, „mit der Borussia ist's doch wie bei uns im Leben. Mal gibt's die goldenen Momente und dann wieder müssen wir durch dunkle Nächte und Stürme, die unsre Träume zerzausen und manches, was gestern noch galt, verwerfen. Aber wichtig bei allem ist der Moment im Stadion,

wenn wir alle singen „you never walk alone“.“ Und mein Freund ergänzt: „Wie es in unsrer Hymne heißt „... walk on, walk on with hope in your heart. You'll never walk alone.“

Einfach weiter gehen, die Hoffnung im Herzen, keiner geht allein. Als ich dann meinen Freund fragte, ob er das rührend fände, antwortete er mir ganz unsentimental:

„Weißt du, rührend ist vielleicht nicht treffend. Ich bevorzuge „bewegend“. So lang wir leben, sind wir in Bewegung. Gleichgültig wie gut wir tatsächlich noch auf den Beinen sind und wir gar im Rollstuhl sitzen: Wir bewegen andere und die bewegen uns ... etwas zu tun oder zu lassen. Mit dem Lied bewege ich mich mit viel mehr als 80 Tausend, die gerade im Stadion sind. Das macht mir Hoffnung, die machen mir Hoffnung. Und so gehen wir weiter, aufrecht in der Hoffnung gemeinsam das Ende der Dunkelheit bald zu sehen und wie es im Lied heißt, das Zwitschern der Lerche bald zu hören“.

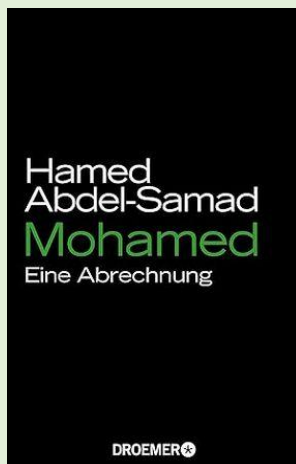
Dabei strahlte mein Freund so von innen heraus, dass ich ihm das alles sofort abnahm. Ich erinnerte mich plötzlich an ein Erlebnis im vergangenen Herbst auf dem Friedhof, als ich zu Allerheiligen das Grab meiner Eltern dekorieren wollte. Ich erzählte es meinem Schulfreund. Am offenen Grab einer Trauergemeinde spielten die Hinterbliebenen dieses Lied: You never walk alone.

Ich vermutete, dass der Verstorbene wohl ein Fußballer gewesen sein müsse oder dem Fußball sehr verbunden. Da entgegnete Hartmut mir unvermittelt: „Mag sein. Aber was glaubst du, für wen sie das Lied spielten? Als letztes Geleit für den Verstorbenen? Oder für sich selbst, für die, die noch auf Erden wandeln?

Wir waren uns plötzlich einig und lächelten uns an: Solange wir noch gehen und stehen oder liegen, gehen, stehen oder liegen wir nicht allein.

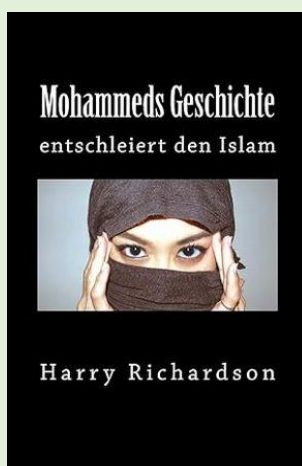
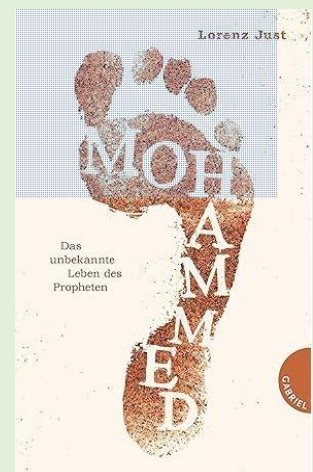
Buchtipps von Hans-Michael Zons

Wer die seit Jahren aktuelle Politik verfolgt, kann einem Thema nicht entgehen: „Migration“. Darunter versteht man die Bewegung von Menschen von einem Ort zum anderen, um sich an



einem neuen Ort niederzulassen. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Eine Hauptgruppe von Migranten oder wie es heute auch heißt: Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, kommen aus dem islamischen Kulturkreis, sie gehören also einer anderen Religion, dem Islam an. Der Satz des ehemaligen Bundespräsidenten Wulff: „Der Islam gehört zu Deutschland!“, mag manchen Bürger erstaunt haben und sich fragen, was heißt eigentlich Islam? Direkt übersetzt bedeutet es „Unterwerfung“! Seit langer Zeit versuche ich, mich aus persönlichen Gründen in die Gedankenwelt der muslimischen Kultur hineinzudenken. Einfach ist das nicht, wenn man, wie ich, in einem christlich-sozialen Umfeld erzogen wurde. So habe ich mir Literatur

beschafft, um einen besseren Einblick zu bekommen. Bald aber merkte ich, wie schwer es mir fiel, mich in die Zeit und Umstände des 7. Jahrhundert zu versetzen. Viele der heutigen Lebensweisen der Muslime fußen weitgehend auf Aussagen aus dieser Zeit. Die Autoren meiner Bücher waren bestrebt, sich dieser Zeit anzunähern. Allen ist gemeinsam, dass sie, soweit möglich, authentische Quellen nutzten. Zunächst einmal den **Koran**, das heilige Buch des Islam, der „Allah's Worte“ durch Mohammed wiedergibt. Erläuternd ist zu ergänzen, dass der Koran während Mohammeds Zeit in Mekka als friedvoll gilt, hingegen die Teile des Korans aus der Zeit in Medina sich als totalitär und kriegertisch zeigen. Weiterhin stellen die **Hadithe**, mehrere tausend Aussagen und Geschichten, eine Quelle verschiedener „Zeitzeugen“ Mohammeds Worte dar. Allerdings gelten nur die Sammlungen von Bukhari und Abu Muslim als vertrauenswürdig. Die **Sira**, „Die Geschichte des Propheten Allahs“ von Ibn Ishag, gilt als älteste Biografie von Mohammed.



Auch die **Scharia**, das Gesetzbuch des Islams wurde zugrunde gelegt. Neben diesen Quellen zeichnen sich alle drei Bücher durch eine Vielzahl von weiteren, nachvollziehbaren und überprüfbaren Quellen aus. Die Autoren haben häufig Aussagen und Behauptungen mit den entsprechenden Textstellen im Koran verglichen. Wiesen dabei auf Widersprüche hin oder trafen Klarstellungen. Nach der Lektüre zeigte sich mir ein unerwartetes Bild bezogen auf die Person und Religionsstifter Mohammeds. Ein Mensch, hochverehrt von Millionen Menschen, wurde vom eigenen arabischen Clan in Mekka verachtet und vertrieben. In Medina wandelte er sich zum Autokraten und Kriegstreiber. Dass dies heute von einigen Muslimen ignoriert wird, belegen die Reaktionen auf die Veröffentlichungen.

Die Autoren sehen sich häufigen Attacken aus orthodoxen Kreisen der Muslime ausgesetzt. Der Autor Hamed Abdel-Samad sogar der Todesdrohung, der Fatwa, und steht deshalb unter Polizeischutz. Diese Bücher können helfen, die islamische Welt künftig besser einzuordnen.

Sinneswandel


Von Annemarie Möbs

Es ist schon eine Weile her, da empfahl mir mein Hausarzt, mich draußen mit einem Rollator zu bewegen. Er hatte recht mit seiner Beobachtung. Ich lief nämlich immer mit ausgestreckter Hand, um Sicherheit zu gewinnen. Ich hatte kein überzeugendes Gegenargument, ließ mir einen Rollator verschreiben und kaufte ihn auch. Daheim verbarg ich ihn in einem heimlichen Eckchen. Ich wollte das eindeutige Kennzeichen des Alterns nicht akzeptieren. In Gedanken versetzte ich mich in die Situation der Menschen in meiner Umwelt. Sie werden denken und auch darüber reden, dass ich deutlich älter ge-


worden sei. Das traf ja zu, aber ich wollte es wohl überspielen. Also blieb die Gehhilfe im Versteck und ich kraxelte weiterhin an Mauern und Hecken entlang. Bis zu dem Tag, an dem ich unbedingt zu bestimmter Zeit irgendwo an Ort und Stelle sein musste und Hilfe zur Überwindung der Entfernung nicht in Sicht war. Ich holte das Gerät aus der Versenkung und lief mit seiner Hilfe zum gewünschten Ort. Das Gefühl, zu laufen, ohne mich an Mauern halten zu müssen, hatte den Charakter von Freiheit. Seitdem bewege ich mich im Freien und in der Wohnung mit Rollator und bin sehr zufrieden.




HÖRGERÄTE BESSER HÖREN DIERKSMEIER MEISTERBETRIEB


 Am Neutor 7
46535 Dinslaken

 02064 - 18 28 2


 Hauptstraße 55
46569 Hünxe


 02064 - 477 24 33


 Holtener Marktplatz 18
46147 Oberhausen

 0208 - 82 83 67 77

 Im Osterfeld 15
46562 Voerde

 02855 - 98 55 90

 Rosenstraße 9
47661 Issum

 02835 - 44 68 54

www.hoergeraete-dierksmeier.de



Operette von Lehár	italienischer Schaumwein	Fremdwortteil: Zehn	alkenartige Vögel	Frauenkosenamen	nicht viel	Fremdwortteil: mit	englische Schulstadt	alter Klavierjazz (Kw.)
		3		Adverb, von welchem Ort				
kleine Schritte machen	amtliche Schriftstücke				5	Großstadt in Usbekistan		
Flüsschen in den Niederlanden		2	französisch: Freund		Figur im Musical 'Fanny'	dichter Nebel in England	4	
			Begriff aus der Hundehaltung	US-Präsident, Joe ...				Furcht
Vorname des Autors Wallace	nordisches Göttergeschlecht		heiliger Drachenkämpfer	1		Nachbarstaat von Babylon	Stadt bei Valencia	
tropische Holzart				Flächenmaß der Schweiz	7	Vorname des österr. Malers Schiele		
			Dehnungslaut	Reaktion				9
Spiel-einsatz		Donau-Zufluss in Bayern			6	Musikergruppen (engl.)		
davon-hasten	8					Marinedienstgrad		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

raetselstunde.com

„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?						

Trennen Sie bitte diesen „Meckerzettel“ **zusammen mit dem Lösungswort** heraus.
Einsendeschluss (Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken) ist der 15.06.2025. Als Gewinn winkt ein Frühstücksgutschein für zwei Personen im Kaffeehängchen. Er wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost. Teilnahmeberechtigt sind alle Senioren/innen der Stadt Dinslaken, ausgenommen die Mitglieder der Seniorenvertretung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinner des letzten Preisausschreibens ist Nikolaus Wingsen. Herzlichen Glückwunsch. Teilen Sie uns zur Kontaktaufnahme bitte Ihre Telefonnummer mit.

Die Seniorenvertretung bittet zum Tanztee.

Die Seniorenvertretung lädt wieder ins Alfred-Delp-Haus zum Tanztee ein. Weitere Termine sind der 06.04.2025, der 11.05.2025 und der 08.06.2025, jeweils um 14.30 Uhr.

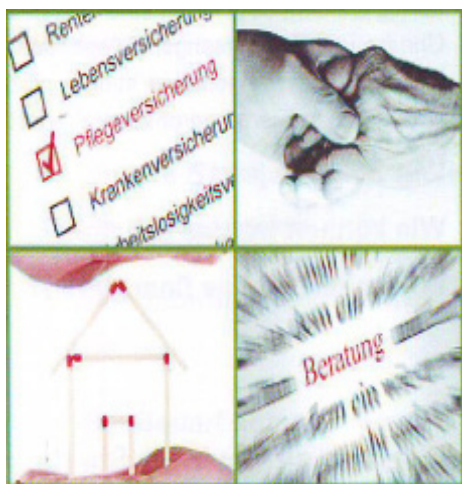
VdK Dinslaken-Mitte

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.*